



Aprendizes Dayane Caetano  
e Laisla Santana

# APRENDER A CUIDAR, CUIDAR PARA CONVIVER

## DESTAQUE

O recurso mais valioso de nossas vidas é, sem dúvida, o tempo. Como já dizia o escritor francês Marcel Proust, “os dias talvez sejam iguais para um relógio, mas não para um homem”. E na correria do dia a dia, reservar um tempo para a prática de ações de autocuidado não é uma tarefa simples.

Cuidar de si é de fundamental importância para garantir uma melhor qualidade de vida, evitar problemas de saúde, aumentar o desempenho profissional e melhorar a qualidade de nossas relações. E foi pensando nisso que o CEDUC Virgílio Resi criou o projeto Aprender a Cuidar, Cuidar Para Conviver (ACCC). Em parceria com a Prefeitura Municipal de Belo Horizonte, o Projeto ACCC é uma iniciativa de envergadura municipal sem fins lucrativos que adota a difusão e o ensinamento das práticas de autocuidado como ferramentas de mitigação dos impactos causados pela Covid-19 na vida de jovens e adolescentes.

Os 30 jovens selecionados para o projeto participam de oficinas e workshops sobre autocuidado, além de receber uma formação técnica em produção de vídeo. Juntos, os integrantes do projeto estão produzindo um documentário que aborda a valorização da cultura do autocuidado, que irá beneficiar anualmente outros 500 jovens integrantes do programa de aprendizagem do CEDUCVR.

O autocuidado é o conjunto de ações que cada um de nós é capaz de promover no sentido de agregar benefícios à própria saúde e bem-estar. A prática vem se popularizando no ambiente empresarial, escolar e nas diretrizes de políticas públicas por se tratar de medidas que visam o pleno desenvolvimento físico, mental, emocional, social, intelectual e espiritual dos indivíduos.

“As práticas de autocuidado estão intimamente ligadas aos processos de construção do autoconhecimento e são fundamentais para auxiliar os jovens a entender quem são e como interagir com a sociedade e os desafios da juventude”, afirma a psicóloga Mariana Souza, voluntária do ACCC e integrante da Comissão de Orientação em Psicologia e Juventude do Conselho Regional de Psicologia (CRPMG).

O Projeto ACCC introduz o que é autocuidado, buscando fazer com que os jovens e adolescentes reflitam sobre o seu dia a dia e suas ações diárias, com um enfoque em suas vivências no trabalho, em casa, na escola e com a comunidade, a fim de instrumentalizá-los para que se tornem protagonistas de suas próprias histórias. “No projeto, aprendi que autocuidado não é apenas ter higiene e praticar exercícios físicos, mas também um ato de amor próprio que parte de nós e contagia a todos que nos cercam”, observa Dayane Caetano, jovem aprendiz participante do projeto.

## CRESCIMENTO E INOVAÇÃO

Para enfrentar os desafios de oferecer uma formação socioprofissional, capaz de empoderar jovens e adolescentes para que sejam autores e protagonistas de suas próprias histórias, é necessário a busca constante pela aperfeiçoamento e modernização dos fazeres com e junto de nossa instituição.

Em nossa jornada para oferecer uma qualificação profissional que envolva os determinantes sociais, econômicos e ambientais que perpassam a vida de nossos jovens aprendizes, o **CEDUC-VR** conta com a parcerias de voluntários, financiadores e empresas parceiras.

Impulsionados por essas parcerias e dotados de um misto de sentimentos de orgulho e satisfação, anunciamos a criação do Conselho Consultivo do Centro de Educação Para o Trabalho Virgílio Resi. O conselho é formado por um time de especialistas experientes que se voluntariaram na missão de agregar qualidade e aperfeiçoar processos, garantindo assim a continuidade do nosso trabalho.



### YVAN MULS

Diretor executivo e de mercado do Diário do Comércio - MG. Especialista em administração financeira, contabilidade, estratégias de gestão, transformações digitais, comunicação e marketing.



### MARTIONEI GOMES

Superintendente da CDM. Especialista em gestão de projetos voltados ao desenvolvimento humano, diálogo social, sustentabilidade, investimento social privado e voluntariado corporativo.



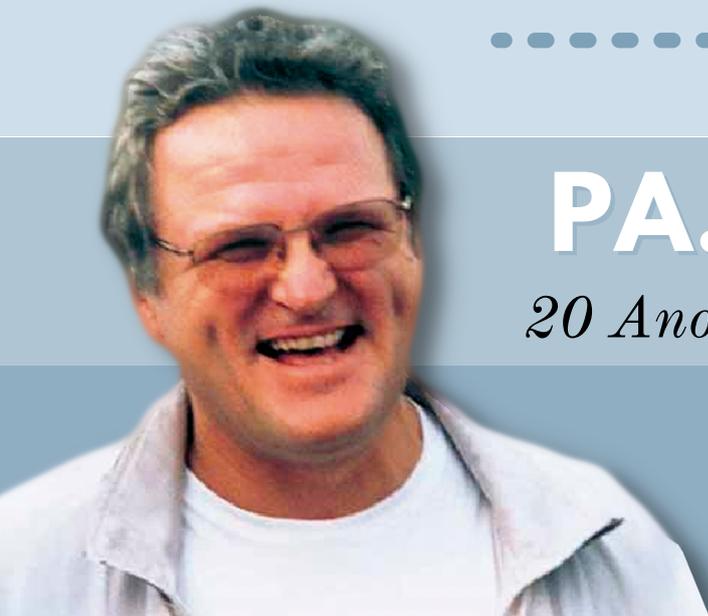
### PEDRO KIFURI

Consultor e sócio da Consultoria GrowUp. Especialista em gestão, redução de despesas, aumento de receitas, redesenho de processo, desdobramento de metas e captação de recursos.



### RENATO FERNANDES

consultor e professor de gestão da Escola de Negócios Internacional IESE. Especialista em vendas, negociação, comunicação persuasiva, desenvolvimento de ciclo comercial e aperfeiçoamento executivo.



# PA. VIRGILIO RESI

*20 Anos de Memória e Presença Viva!*

No ano em que relembramos os 20 anos de falecimento do Padre Virgílio, o CEDUC VR celebra a presença viva de seus ensinamentos e como sua vida e obra inspira nossa missão de transformar vidas. Acompanhe nossas redes sociais e fique por dentro dos eventos celebrativos.

## O QUE FICOU PELO CAMINHO!

Após passar quase dois anos afastados das salas de aula, alunos e professores da rede pública e privada de ensino enfrentam dois grandes desafios: recuperar o conteúdo não incorporado e curar sequelas psicossociais deixadas pela pandemia da covid-19.

Uma pesquisa qualitativa recém-divulgada pelo DataSenado sobre a educação durante a crise sanitária revela os impactos da pandemia no ambiente doméstico, na escola e nas relações sociais, além das barreiras impostas ao processo de aprendizagem.

Clique na imagem e tenha acesso à pesquisa completa.

