

**Diário da Mulher Exausta:  
com luta e afeto, juntas pelo  
direito ao bem viver!**



## Créditos

Esta cartilha é fruto do trabalho conjunto entre a [AIC](#) e os coletivos a seguir:

### Coletivos Participantes:

#### → Mamães Leaos

Belo Horizonte, Contagem e RMBH  
[@mamaesleaos.minas](#)

#### → Circuito Inclusão

Contagem  
[@circuitoinclusao](#)

#### → Leia Mulheres Araçuaí

Araçuaí  
[@leiamulheresaracuai](#)

#### → Católicas pelo Direito de Decidir

Vale do Jequitinhonha  
[@ascatolicas](#)

#### → Coro Angélico

Santa Luzia  
[@coroangelicooficial](#)

#### → Mulheres Jornada Extraordinária

Ibirité  
[@mulheresjornada.extraordinaria](#)

#### → Casa das Marias

Belo Horizonte  
[@casadasmarias.bh](#)

#### → Coletivo Coisa de Preta

Santa Luzia

### Equipe AIC:

#### Colaboradores:

Ana Soares, Brenda Laura, Daiely da Silva, Daniel Dorledo, Emanuela São Pedro, Flávia Nolasco, Julia Bernardes, Karla Damiani, Laiene Souza, Mila Barone, Piedra Magnani e Raíssa Faria.

#### Campanha:

Piedra Magnani | articulação, mediação, planejamento, produção, pesquisa e conteúdo

Mila Barone | identidade visual, diagramação e ilustrações

Ana Soares | planejamento e conteúdo

Daniel Dorledo | mediação, articulação e produção

Julia Bernardes | diagramação

Laiene Souza | supervisão

#### Consultoria de conteúdo:

Cris Ribeiro

Aponte a câmera do seu celular para este QR Code e acesse a **versão digital da cartilha**, com diversas informações complementares e links para quem deseja se aprofundar em alguns dos tópicos tratados ao longo desse material. Palavras grifadas sinalizam links clicáveis para conteúdos adicionais online - basta clicar sobre elas para ter acesso.



## Diário da Mulher Exausta



Oi, que bom te encontrar aqui! Eu sou a Ana Maria, mas também pode me chamar de Juliana, Débora, Érica, Lucineide, Maria Helena, Laura, Vanessa. Eu sou um pouquinho de você, um trejeito, um suspiro cansado, uma pescada na frente da TV depois de um dia de trabalho intenso.

E vamos combinar? Ninguém merece ter essa vida corrida e cheia de responsabilidades que toda mulher tem, sem um tempinho sequer pra cuidar de nós mesmas. Das nossas filhas às nossas avós, a real é que estamos sempre sobrecarregadas, nos sentindo incompreendidas e, às vezes, até invisíveis nesse mundão cheio de desigualdades. 😞😞

Quer coisa pior do que chegar no final da jornada de cada dia com aquele tanto de dor no corpo, a mente dando *tilt*... estressadas, ansiosas e, em alguns casos, até deprimidas? Saúde é coisa séria e a gente precisa falar disso. Por que de que adianta a gente cuidar de todo mundo e, no final das contas, acabarmos nós mesmas adoecendo?

Somos mulheres à beira da exaustão e, nesta cartilha, vou compartilhar com você um pouco das minhas histórias e lutas, porque sei que quando a gente se junta e se apoia, a gente chega muito mais longe, né? 🤝🤝

Bem, então bora lá!? Se eu tivesse tempo pra escrever um diário, ele seria mais ou menos assim...

# Notas de uma realidade invisível



**Ninguém merece... Ter que bancar sempre a heroína.**



Às vezes, a quantidade de coisa pra fazer “tudo ao mesmo tempo” é tão enlouquecedora, que me transformo na própria mutante halterofilista-polvo *the flash* de Calcutá! 😂 Kkkkk Mas, agora falando sério: na maioria das vezes a gente nem tem escolha, porque tem que ser sempre a heroína, faça chuva ou faça sol! Às vezes, você também tem aquela vontade de jogar tudo pro alto e só ficar tomando uma água de coco, sentindo a brisa refrescante e contemplando a paisagem? Ah, se eu pudesse! 😎

## \* Heroína com o poder da invisibilidade:

Desde que nos entendemos por gente, nós mulheres fomos internalizando a ideia de que é nosso papel primordial assumir o cuidado da casa, dos filhos e parentes, somando-se também o dever do cuidado com nossa beleza, carreira, relacionamentos e tantas outras obrigações. E o pior: esse fardo interminável de tarefas é quase sempre invisível e desvalorizado socialmente, né? “Você não faz mais do que sua obrigação!” é a frase que a gente escuta explicitamente ou percebe nas entrelinhas pelos olhares das pessoas. Mas por que nós mulheres precisamos assumir continuamente esse lugar da heroína-de-cada-dia?

## \* Abaixo o mito da mulher guerreira, ou pelo direito à fragilidade:

Você também já deve ter ouvido esse papo de sermos mulher maravilha, de que temos que dar conta de mil coisas ao mesmo tempo, sempre prontas para sermos multitarefas, guerreiras e vencedoras ao final de cada dia!... Pois é. Na verdade, essa carapuça, quando serve, acaba se convertendo em estratégia para nos manter resilientes na condição de sobrecarga. A mulher não tem que ser sempre forte e dar conta de tudo sozinha. O que nossa personagem quer é ter o direito de, muitas vezes, ser a anti-heroína exausta!

“Talvez você já tenha feito o trabalho externo mas sua mente está precisando de atenção que vem de dentro. - ouça.”  
(Rupi Kaur)<sup>1</sup>

## \* Vamos falar de sobrecarga e saúde

Em 1998, a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu que “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.” É sobre isso que esta cartilha quer falar: que a saúde da mulher não diz respeito apenas à condição biológica, mas também e sobretudo ao bem-estar psíquico, emocional e social.<sup>2</sup>

Não há mágica capaz de evitar a exaustão, o sofrimento e, conseqüentemente, o adoecimento de nós mulheres submetidas a rotinas tão estressantes de vida. Até porque grande parte de nós tende a colocar todas as tarefas do dia a dia acima do nosso próprio cuidado. Resultado: as **estatísticas** evidenciam o quanto a condição feminina na atualidade impacta diretamente em nossa saúde e bem-estar, com altas taxas de ansiedade, depressão e doenças resultantes do sedentarismo.

7 em cada 10 mulheres brasileiras sofrem de ansiedade e depressão - mais que o dobro da incidência em homens.<sup>3</sup>

Reconhecer que é impossível abraçar todas as responsabilidades sozinha é o primeiro passo para evitar desgaste mental e emocional. Afinal, tudo bem se você não quer mais bancar a mulher maravilha e respeitar seus limites!





FILHA, DE NOVO TÔ AQUI PRESA NAQUELE TRÂNSITO INFERNAL...

...E VOU CHEGAR BEM TARDE. NINGUÉM MERECE!

VOCÊ PODE ESQUENTAR O JANTAR PRO SEU PAI E AJUDAR SEU IRMÃO COM O PARA CASA?

**Ninguém merece... Ter que rebolear o dia todo para dar conta de tantas obrigações**



Minha vida tem sido uma correria da hora que acordo até o final da noite. Meio que matando um leão por dia! Em dias como esse, que faço bico de manicure no salão da Silvana pra diminuir o aperto financeiro, corro cedinho pra lá e só saio a noite, depois de atender a mulherada toda. Quando termina o expediente, hora de respirar fundo e enfrentar a jornada tripla que me aguarda em casa, com aquela lista interminável de afazeres. Deu pra imaginar, né?

Na semana passada, no meio dessa confusão toda, ainda precisei encarar aquele “engarramento monstro” na volta pra casa. 🚗😞 Tive que recorrer à minha filhota pra quebrar o galho e me cobrir. Liguei e pedi pra ela se virar e dar a janta pro maridão e ajudar o irmão com o dever. A Manu resmungo, mas acaba dando conta do recado! Porque, no final das contas, ela tá sempre aprendendo com a mãe!

### \* Que emancipação que nada!

Por longos anos, o movimento feminista lutou por igualdade de direitos entre homens e mulheres; conquista de autonomia financeira com acesso ao mundo do trabalho; redução das taxas de fecundidade e direito ao divórcio; acesso à educação, entre outras pautas. Foram conquistas importantes, mas, em partes, o tiro saiu pela culatra... e a tal da emancipação resultou em carga desproporcional de responsabilidades para as mulheres, que passaram a ter jornadas múltiplas de trabalho diário. E, como num círculo vicioso, as mais jovens vão pouco a pouco incorporando essa regra invisível da nossa sociedade: quando se dão conta, já estão envoltas nesse mar de afazeres também. Realidade que não dá trégua e se estende dali até a terceira idade.

### \* Desigualdades históricas e opressões estruturais:

De insônia e fadiga a estresse, ansiedade e depressão, não dá pra falar desses diagnósticos sem levar em conta o contexto e o modo como nós mulheres vivemos nosso cotidiano. Por exemplo: são muitas as desvantagens sociais associadas ao gênero feminino que impactam em nossa saúde, como a escassez de oportunidades educacionais e de emprego, maior exposição à violência doméstica e sexual e todo esse desequilíbrio entre as responsabilidades de cuidado atribuídas a homens e mulheres.

Por maior que seja a ginástica que a gente faça, a verdade é que em 24h não cabem todos os afazeres, porque a sobrecarga feminina resulta também de desigualdades estruturais, historicamente definidas, que permanecem na base de funcionamento da nossa sociedade.

Mulheres dedicam, em média, **21,3h** semanais aos afazeres domésticos e ao cuidado de pessoas, ao passo que os homens gastam **11,7h**.

As mulheres pretas ou pardas dedicam **1,6h** a mais por semana nessas tarefas do que as brancas. (IBGE 2022).

O machismo, o racismo, o capacitismo, o etarismo, a lgbtFOBIA e a exclusão econômica e social levam a situações de opressão e submissão das mulheres difíceis de serem superadas, sobretudo quando são atravessadas por mais de um eixo de discriminação, como é o caso das mulheres pobres, negras, indígenas, trans, com deficiência, idosas, etc.

Essa discussão tem a ver com o conceito de **interseccionalidade**: o termo nos permite compreender como identidades que definem uma pessoa ou grupo - como raça, etnia, gênero, classe, território, deficiência, idade e outros aspectos sociais - se cruzam, (re)produzindo desigualdades ainda maiores pela sobreposição de diferentes formas de exclusão e subordinação.<sup>4</sup>



**Ninguém merece... Ficar no estresse pra estar sempre bonita e ainda ter que se dar bem em tudo.**



Esses dias pra trás, minha filha me mandou uma mensagem que me deixou encucada. Ela chegou pra mim e disse:

“Mãe, todo dia é a mesma coisa. 📱🏋️‍♀️ Eu começo o dia me sentindo meu celular 100% carregado, energia total e 1001 utilidades! Depois da aula, além de estudar pra conseguir entrar na faculdade, preciso te ajudar a cuidar da casa e malhar - coisa que eu odeio. Mas pra gente que não nasceu linda igual ‘as influencers do Insta’ tem que ir à luta, né? E no fim do dia, eu me sinto um pano de chão sujo e puído depois de um dia de faxina, que depois de um banho e descanso vai tentar buscar em algum canto a sua dignidade... 😞 Ninguém merece essa vida!”

Olha, eu me pergunto por que minha filhota se cobra tanto. Eu não pressiono pra que ela seja perfeita. O pai dela... *puff*, nem *tchum*. De onde será que vem tanta pressão?

**A ditadura da beleza em todos os ciclos da vida:**

Além das condições historicamente desfavoráveis às mulheres, precisamos também ficar atentas à pressão que a gente sofre em função dos padrões sociais impostos, sejam os de beleza, as normas familiares ou até mesmo as expectativas de desempenho na vida profissional. De todas elas, a pressão estética acaba sendo a mais impactante, porque gera uma cobrança (tanto interna quanto externa) por um corpo perfeito, nos afetando desde a infância até o momento crucial do envelhecer, se intensificando na adolescência e juventude.

Para **26% das mulheres** a pressão estética é um dos principais motivos do seu adoecimento; e para outras **22%** o vilão é o excesso de redes sociais.<sup>5</sup>

Na Geração Z, o uso excessivo de redes sociais tem influenciado jovens de **15 a 25 anos** a buscarem procedimentos estéticos irreversíveis, com aumento de quase **20%** na procura por cirurgia de bichectomia em 2021.<sup>6</sup>

**Como o mundo digital me afeta?**

Na era digital, as redes sociais intensificam ainda mais a pressão em torno da aparência feminina. Imagens das pessoas editadas são publicadas aos montes na internet, provocando um distanciamento e até estranhamento entre a estética de simulação da vida perfeita e a vida real, tal como ela é. Tem sido cada vez mais raro ver nas redes imagens de pessoas sem filtros em sua genuína imperfeição - e a inevitável comparação gera, sobretudo em nós mulheres, quadros de baixa autoestima; transtornos psicológicos e alimentares; uso de esteroides anabólicos; exposição prolongada ao sol ou à radiação do bronzeamento artificial; e, por fim, riscos decorrentes de cirurgias estéticas desnecessárias e procedimentos caros e invasivos.

**Por que tenho que ser assim?**

A grande sacada é percebermos que esta é uma imposição da qual podemos nos esquivar, com liberdade de escolha para sermos (e aparentarmos) o que quisermos. Como é uma opressão contínua e onipresente, romper com esse ciclo não é tarefa fácil, mas fundamental para preservar nossa saúde mental, biológica e social.

APOSENTADORIA NÃO TÁ DANDO PRA NADA. É REMÉDIO, GASTO COM OS NETOS...

TENHO QUE DAR MEU JEITO... COMPLETAR A RENDA VOLTANDO A FAZER MEUS CROCHÊS.

CONTA COMIGO, DONA LOURDES. QUE SERIA DA GENTE SE NÃO SE APOIASSE, NÉ?!



**Ninguém merece... chegar na terceira idade e não poder viver o merecido descanso.**



Outro dia minha vizinha, a dona Lourdes, bateu lá em casa pra pedir um help. Ela disse que o dinheiro da aposentadoria não tá dando nem pra metade do mês, com tanto gasto que ela tem com os 2 netinhos que moram com ela e os vários remédios. 🏠 Olha, ela até que tem muito jeito pra comerciante, porque nesse papo me perguntou se eu podia comprar no cartão de crédito do meu marido umas linhas pra fazer crochê e com o dinheiro entrando, ela guarda e consegue me pagar mês que vem. É ou não é uma empreendedora? Dona Lourdes também é muito boa avó, sempre disposta a ajudar na criação dos meninos. Tadinha... Final do dia ela fica esgotada, porque nessa idade ficar por conta dos netos a noite toda não é moleza não... mas, fazer o quê? Nós mulheres temos o coração do tamanho do mundo e vamos dando nosso jeito daqui e dali, né?!

### \* Quem cuida de quem cuida?

Essa pergunta ecoa especialmente na vida das mulheres mais velhas, que dedicaram uma existência inteira a cuidar de todos ao seu redor. Na velhice, o tempo que deveria ser delas, para descanso e autocuidado, é tomado por demandas que nunca cessam. Essa sobrecarga invisível escancara uma sociedade que ainda não aprendeu a pensar o cuidado como responsabilidade coletiva.

Falar em cuidado “é falar sobre todas as atividades necessárias para gerar e manter a vida, a saúde e o bem-estar das pessoas. Ou seja: as tarefas do lar, como o planejamento e preparo das refeições, limpeza dos ambientes e das roupas, o monitoramento do que falta na despensa e as tarefas relacionadas aos cuidados pessoais, especialmente de crianças, pessoas idosas, doentes ou que têm alguma deficiência. Mesmo sendo indispensável para a sobrevivência, este trabalho não vem sendo reconhecido como tal”.<sup>5</sup>

A função primordial de cuidar deveria ser responsabilidade inclusive do poder público e das empresas privadas - e não apenas das mulheres. O manifesto do Fórum Feminista Antirracista<sup>7</sup> denuncia o quanto a exploração do nosso trabalho doméstico e de cuidado se sustenta em relações de dominação/subordinação, e destaca a imensa participação das mulheres para a roda da economia:

uma contribuição de pelo menos **US\$ 10,8 trilhões** por ano à economia global, com dedicação de **12,5 bilhões de horas**, todos os dias, ao trabalho de cuidado não remunerado.<sup>8</sup>

O cuidado, como **atividade essencial na garantia do bem-estar e sustentação diária da vida humana**, deve ser entendido enquanto um trabalho e uma necessidade de todos.

E - ironia da vida! - aquelas que sempre cuidaram, de repente se deparam com momentos em que precisam de amparo também, como acontece com boa parte das mulheres quando chegam à terceira idade. Em 2050, quase 23% da população terá 60 anos ou mais (IBGE, 2024). Com a mudança de perfil das famílias e com o envelhecimento da população em nosso país, uma política pública de Estado para o cuidado tende a ser cada vez mais necessária.<sup>9</sup>

E olha que no cenário atual não são poucas as mulheres em situação de vulnerabilidade social que necessitam das políticas de assistência para resgatar um mínimo de qualidade de vida a que tem direito.

### \* Falta de oportunidades e pobreza também impactam na saúde feminina.

70% das pessoas que vivem em situação de pobreza no mundo são mulheres (ONU, 2022). Como podemos ser saudáveis e viver um vida digna: a) quando as jornadas de trabalho excessivas de 20% das mulheres as tem adoecido e a dependência financeira de 22% das mulheres agravado seu esgotamento? b) ou quando 48% apontam a situação financeira restrita como um elemento de insatisfação?<sup>5</sup> As estatísticas atestam o quanto a vulnerabilidade social e a falta de acesso aos direitos sociais fundamentais agravam a situação de submissão das mulheres, perpetuando ciclos de privação que as impedem de viver com autonomia e dignidade.





**Ninguém merece... estar exausta por ter sempre que travar uma batalha para que sejam cumpridos os nossos direitos.**



Hoje vou falar da dor e delícia que é a vida de uma mãe... Como dizem por aí, mãe atípica.

Bem, meus 2 filhos são uma bênção na minha vida! O mais novo nasceu com paralisia cerebral e, quando foi crescendo, descobrimos o quanto ele precisaria da família por perto. Então, nossa vida meio que virou do avesso, e precisei largar meu emprego fixo pra me dedicar aos muitos cuidados que ele necessita. Como a grana do BPC (Benefício de Prestação Continuada) não dá pra nada, faço bicos, mas só quando consigo alguém pra me cobrir com a rotina do Pedrinho. Porque meu marido raramente tá disposto a abrir mão dos seus compromissos. E eu já nem conto com a ajuda dele. 😞

O estresse não fica só nisso não. Na minha lida com os tratamentos e compromissos do meu filho, o tempo todo me deparo com situações de discriminação e exclusão do Pedrinho. Pra cada uma delas, vamos travando uma batalha constante: é falta de acessibilidade, de atendimento prioritário, de tratamento médico e terapêutico adequado, de garantia de inclusão na escola, na sociedade... O maior problema é que os direitos que existem para as pessoas com deficiência quase nunca são cumpridos sem a gente ter que gritar, exigir. Às vezes tenho vontade de entregar os pontos. É uma barra ter que cobrar pelos direitos e ir à luta 24 horas por dia.

**11 milhões de mães** no Brasil assumem a criação de seus filhos de forma independente e cerca de **15%** dos domicílios brasileiros têm como chefes mães que enfrentam a jornada solo.

**72,4%** dessas mães residem apenas com seus filhos, sem contar com qualquer rede de apoio próxima.<sup>10</sup>

### \* A maternidade e seus desafios:

Como mães, temos a tendência a internalizar aquela imagem socialmente construída que nos coloca no lugar do altruísmo e subserviência, daquela que abdica de muita coisa, que não pede nada em troca e está sempre acolhendo tudo e todos. Ao assumirmos esse papel, sem perceber vamos nos impondo uma rotina exaustiva que, no longo prazo, quase sempre leva a algum adoecimento físico, mental e/ou emocional. Na maternidade, as responsabilidades teimam em continuar nos absorvendo. A pergunta é então: como romper com esse ciclo, se há sempre filhos, parentes, casa, carreira, precisando de nós?

### \* Quando estamos no limite a quem podemos recorrer?

Quando estamos no limite, é fundamental olharmos para dentro de nós mesmas, mas também para fora, para o ambiente ao nosso redor. A Saúde Mental, conforme o

conceito definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS),<sup>2</sup> não se limita apenas ao que sentimos individualmente, mas é influenciada também por outros fatores sociais, ambientais e econômicos, como nossas condições de vida, por exemplo.

Por isso, é essencial que também lutemos pela criação de políticas públicas e pelo cumprimento das já existentes. Porque se a gente tem leis que buscam diminuir as desigualdades e melhorar nossa qualidade de vida, e essas leis começam realmente a ser cumpridas, pouco a pouco as coisas podem ir melhorando e a equidade ir se tornando realidade.

### \* Recapitulando...

Nesta cartilha, chegamos até aqui identificando alguns dos principais fatores causadores e agravantes da sobrecarga e adoecimento das mulheres:

- a atribuição quase exclusiva da responsabilidade e trabalho do cuidado a elas;
- as condições historicamente desfavoráveis de desigualdades estruturais relacionados a gênero, raça, classe social, etc.;
- a pressão em função dos padrões sociais impostos;
- a não garantia da universalização do acesso e do cumprimento de direitos sociais fundamentais.

# Caminhos Possíveis



Ninguém merece... ter que seguir adocida, sobrecarregada e sozinha, sem perspectivas.



Já parou pra pensar que em meio às dificuldades a gente pode buscar alternativas e formas pra transformar as coisas? Eu encontrei um caminho maravilhoso quando, há alguns meses, passei a fazer parte de um grupo de mulheres da minha cidade que vivem os mesmos problemas que eu. Nós todas sentimos na pele essa rotina de sobrecarga e solidão... É duro admitir, mas nós mães-exaustas só olhamos pra nossa saúde quando ela já deu perda total kkk 😞. As pessoas falam que não pode ser assim, que temos que reservar tempo pra nos cuidar... Todo mundo adora apontar o dedo pra dizer o que nós mulheres devemos ou não fazer... mas assumir alguma das zilhões de tarefas que precisamos dar conta, nada!

Bem, mas quando nós mulheres conseguimos nos juntar, sinto que ficamos mais fortes! Com essa rede de apoio que formamos ganhamos fôlego, sabe? Desde que entrei pro grupo, passei a me informar melhor, me senti compreendida e mais motivada. Parti pra luta, mas sem perder a ternura jamais!

## \* Autoconsciência para o autocuidado:

Se queremos estar saudáveis, o primeiro passo é compreendermos o quanto é importante reservar tempo e atenção para cuidarmos de nós mesmas. Não pode haver culpa nisso. A gente pode e deve se permitir se cuidar e ser cuidada também. O segredo é encontrarmos equilíbrio entre não relegar o autocuidado a um segundo plano nem torná-lo mais uma das infindáveis tarefas que temos sido pressionadas a realizar. Junto a isso, é tão ou mais importante que também tomemos consciência de que é preciso lutar pela melhoria das nossas condições de vida, o que inclui a criação e implementação de políticas públicas capazes de assegurar uma vida com dignidade.

## \* Políticas de Amparo às Mulheres:

Os especialistas e movimentos sociais têm apontado que é importante que o cuidado passe a ser percebido não como uma obrigação das mulheres, mas como um direito: direito de cuidar de si e dos outros, de receber cuidados e de ter os meios necessários para exercê-lo. É também o

“direito de ter o reconhecimento do trabalho doméstico e de cuidado como trabalho socialmente necessário e indispensável para a sustentabilidade da vida e o desenvolvimento da sociedade”.<sup>11</sup>

Hoje, há em nosso país algumas políticas governamentais criadas com o objetivo de garantir direitos que possam promover a saúde e o bem-estar das mulheres, como é o caso das da Política Nacional do Cuidado e da Política de Atenção Integral à Saúde da Mulher.

A **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher**<sup>12</sup> busca oferecer cuidados completos para a saúde feminina, promovendo sua autonomia, fortalecendo as políticas públicas relacionadas aos direitos sexuais e reprodutivos, à gravidez e pós-parto, à menopausa e ao bem-estar das mulheres, além de dar atenção especial às populações vulneráveis, considerando as condições sociais de saúde e o contexto familiar e comunitário.

Já a **Política Nacional do Cuidado**<sup>13</sup> foi sancionada em 24 de dezembro de 2024 através da lei 15.069/24. Um passo importante a ser comemorado por nós mulheres, pois a partir dela as atividades de cuidado passam a ser dever do Estado (União, Estados, Distrito Federal e Municípios), em corresponsabilidade com as famílias, o setor privado e a sociedade civil. Busca garantir o direito ao cuidado tanto para quem o recebe quanto para quem cuida, tornando-se uma questão transversal a diversas áreas de atuação e mobilizando outras políticas públicas que, em conjunto, impulsionam a reestruturação dos modos de vida em sociedade.



\* **Em busca do Bem Viver:**

Para alcançarmos uma vida plena e saudável é preciso conjugar o que se passa dentro de nós com aquilo que, externamente, determina nosso estar no mundo - um mundo marcado por desigualdades estruturais, padrões impostos, subordinação e opressões que atravessam a vida de nós mulheres e se tornam entraves em nossa busca por bem-estar. Uma outra realidade é possível? Para os idealizadores do conceito de Bem Viver, o simples imaginar outros mundos se torna ponte para transformarmos o nosso.

O **Bem Viver**<sup>14</sup> propõe uma visão de bem-estar que vai além do aspecto físico e individual: aqui, a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas **um estado de harmonia e equilíbrio entre o indivíduo, a comunidade e a natureza**. É um novo paradigma que nos convida a repensar a forma como vivemos e nos relacionamos com o mundo ao nosso redor.

Diante de uma realidade marcada por opressões, o Bem Viver se apresenta como perspectiva na qual a própria exploração do trabalho de cuidado das mulheres é repensada, apostando numa organização social mais equilibrada e sustentável, capaz de construir relações recíprocas e solidárias.

*Sigamos, portanto, nos (re)inventando, juntas pelo direito ao bem viver!*

\* **Com luta e afeto fazemos nosso manifesto:**

Já ouviu o lema “Nada de nós sem nós”? Pois é. Seja num abraço apertado, num cafuné, numa confiança ao pé do ouvido ou nas mãos dadas rumo à luta, a união entre nós está - ou deveria estar - sempre presente. Abraçar e acolher as mulheres que estão ao nosso redor e seguir juntas na defesa de nossos direitos é preciso!

A **sororidade**,<sup>15</sup> esse elo de solidariedade e apoio entre mulheres, é uma força poderosa que nos mantém de pé e em movimento. Ao cuidarmos umas das outras, compartilhamos experiências, enfrentamos desafios comuns e reforçamos a certeza de que, quando damos as mãos, fazemos a diferença. Esse cuidado mútuo, além de ser um ato de acolhimento, é também de resistência e evidência o quanto **o afeto também é uma ferramenta de transformação social**.

*“É na luta que a gente se encontra, mas é no abraço que a gente se fortalece!”  
(Janja).*

No entanto, nossas redes de apoio não são responsáveis por, sozinhas, darem conta de solucionar todos os problemas que impactam a vida das mulheres: elas precisam caminhar lado a lado com políticas públicas eficazes. A luta por direitos, por serviços essenciais e pela garantia de condições dignas deve ser coletiva e amparada por ações que avancem rumo à equidade e justiça social. Com resistência e afeto seguimos em frente, reivindicando nosso espaço e construindo, a nosso modo, um futuro mais inclusivo e feliz para todas!

## Territórios de Cuidado, Luta e Sustentação da Vida

E porque caminhamos juntas, compartilhamos, a seguir, uma lista de canais de apoio às mulheres e equipamentos de referência que, ao acolhê-las em suas dificuldades e apoiá-las na sua luta por seus direitos, colaboram para mudar sua jornada de sobrecarga e adoecimento.

### → NÍVEL FEDERAL:

#### \* Central de Atendimento à Mulher/ Ministério das Mulheres:

Ligue 180  
(61) 99610-0180 (WhatsApp)  
Painel de Serviços do Ligue 180  
[www.gov.br/mulheres/pt-br/ligue180](http://www.gov.br/mulheres/pt-br/ligue180)

*É possível fazer a ligação gratuitamente, de qualquer lugar do Brasil, 24 horas por dia, todos os dias da semana.*

### → NÍVEL ESTADUAL - MINAS GERAIS:

#### \* Subsecretaria de Política dos Direitos das Mulheres:

subpdm@social.mg.gov.br

*A SUBPDM, em parceria com a Fundação João Pinheiro, está realizando o mapeamento de unidades e de conselhos ligados ao tema que será publicado nos próximos meses no site do **OBSERVA Minas**.*

#### \* Centro de Referência Risoleta Neves de Atendimento (Cerna):

(31) 3270-3235 | (31) 3270-3296  
[cerna@social.mg.gov.br](mailto:cerna@social.mg.gov.br)  
Avenida Amazonas, 558, Centro, BH.

#### \* Banco de Empregos A Vez Delas:

(31) 3916-8240  
[serdh.mg.gov.br/avezdelas](http://serdh.mg.gov.br/avezdelas)  
Rod. Papa João Paulo II, 4143, Edifício Minas - 14º andar, Serra Verde, BH.

#### \* Conselho Estadual da Mulher (CEM):

(31) 3270-3618 | 3618 ou 3619  
[conselhos.social.mg.gov.br/cem](http://conselhos.social.mg.gov.br/cem)  
[conselhomulher@social.mg.gov.br](mailto:conselhomulher@social.mg.gov.br)  
Casa de Direitos Humanos  
Av. Amazonas, 558, Centro, BH.

#### \* Aplicativo MG Mulher:

disponível para download gratuito na **AppStore** e na **GooglePlay**.

#### \* Ouvidoria das Mulheres do Ministério Público de Minas Gerais:

(31) 3337-3628  
(31) 97336-1135 (WhatsApp)  
Rua dos Timbiras, 2.928, 5º andar,  
Barro Preto, BH.

#### \* Procuradoria da Mulher da Assembleia Legislativa de Minas Gerais:

Rua Rodrigues Caldas, 30, térreo, Santo Agostinho, BH.

### → NÍVEL MUNICIPAL:

Minas Gerais conta atualmente com 127 municípios que possuem algum organismo voltado à política dos direitos das mulheres (Escritório de Dados da Sedese/MG).

### BELO HORIZONTE:

#### \* Diretoria de Políticas para as Mulheres (DIPM/PBH):

(31) 3277-9758/9756  
[dipmbh@pbh.gov.br](mailto:dipmbh@pbh.gov.br)  
Av. Afonso Pena, 342, 1º andar,  
Centro, BH.

#### \* Centro Especializado de Atendimento à Mulher Benvinda (CEAM Benvinda):

(31) 3277-4380 | (31) 98873-2036  
[ceambenvinda@pbh.gov.br](mailto:ceambenvinda@pbh.gov.br)  
R. Hermilo Alves, 34, Santa Teresa, BH.

#### \* Conselho Municipal de Direitos da Mulher (CMDM):

(31) 3277-4336 | 3277-4694  
[cmdm@pbh.gov.br](mailto:cmdm@pbh.gov.br)  
Av. Afonso Pena, 342, sobreloja, Centro, BH.

#### \* Serviço Saúde da Mulher, da Sec. de Saúde/PBH.

#### \* Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS), da Sec. Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania/PBH.

### CONTAGEM:

#### \* Espaço Bem-Me-Quero (EBMQ):

(31) 3352-7543 | (31) 3392-2794 |  
(31) 97306-4310  
R. José Carlos Camargos, 218, Centro,  
Contagem.

#### \* Centros de Referência Especializados de Assistência Social (CREAS), da Sec. Desenvolvimento Social, Trabalho e Segurança Alimentar / Pref. Contagem:

(31) 3352-6884  
[social@contagem.mg.gov.br](mailto:social@contagem.mg.gov.br)  
Rua Padre Rossini Cândido, 10, Centro,  
Contagem.

*Unidades públicas que atuam na oferta de trabalho social a famílias e indivíduos em situação de risco pessoal e social, por violação de direitos.*

## Referências:

Para produzir essa campanha, nos inspiramos em pesquisas, marcos legais e outros conteúdos que valem a pena conferir:

- \* **1 Livro “Meu corpo, minha casa”**, Rupi Kaur (2020).
- \* **2 Conceito de Saúde OMS**, Ministério da Saúde (2020).
- \* **3 Reportagem “Sete em cada 10 pessoas com depressão e ansiedade são mulheres, aponta pesquisa”**, CNN Brasil (2024).
- \* **4 Livro “Interseccionalidade”**, Carla Akotirene (2019).
- \* **5 Lab Think Olga** – Pesquisa **Esgotadas** (2023): **Relatório Completo** e **Manifesto**. Pesquisa **Economia do Cuidado** (2000).
- \* **6 Pesquisa “Mídias sociais e as relações das mulheres com sua aparência”**, (2021).
- \* **7 Manifesto “Por uma Política Nacional de Cuidados que enfrente as desigualdades pautada no Bem Viver”** (2023).
- \* **8 Pesquisa “Tempo de cuidar: o trabalho de cuidado não remunerado e mal pago e a crise global da desigualdade”**, Oxfam (2019).
- \* **9 Reportagem “Política de cuidado é tema prioritário para bancada feminina na Câmara”**, Agência Câmara de Notícias (2024).
- \* **10 Notícia “Brasil tem mais de 11 milhões de mães que criam os filhos sozinhas”**, G1 (2023) sobre pesquisa Instituto Brasileiro de Economia /Fundação Getúlio Vargas.
- \* **11 Artigo “Da Constituinte chilena às eleições no Brasil”**, Lab Think Olga.

- \* **12 Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher**, Ministério da Saúde (2011).
- \* **13 Política Nacional do Cuidado**, Lei 15.069/2024.
- \* **14 Livro “O Bem Viver: uma oportunidade para imaginar outros mundos”**, Alberto Acosta (2016).
- \* **15 Vídeo “Afinal, o que é sororidade?”**, Lascene Produções (2021).

Para se aprofundar no assunto, sugerimos que você também acesse:

- \* **Artigo “A sobrecarga invisível: mulheres resolutivas e a carga desproporcional de tarefas”**, Portal Alma Preta (2023).
- \* **Artigo “O Bem viver indígena e o futuro da humanidade”**, Iara Bonin (2015).
- \* **Campanha “Você não está sozinha”**, Sesc e UNFPA (2021).
- \* **Carta Marcha das Mulheres Negras**, Marcha Contra o Racismo, a Violência e Pelo Bem Viver (2015).
- \* **Cartilha “Sempre Vivas”**, Rede de Enfrentamento à Violência Contra a Mulheres de Minas Gerais (2022).
- \* **Equidade de gênero em saúde**, Organização Mundial de Saúde – Região das Américas; e Organização Pan-Americana de Saúde.
- \* **Livro “Redes de Cuidado: revoluções invisíveis por uma vida vivível”**, Coletivo Etinências (2021).
- \* **Site Mulher Segura**, UNFPA.

TERMO DE FOMENTO N° 948105/2023

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS  
MULHERES

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher - ano 2, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual de 2023.