

entre nós,
candidatas

Autocuidado e saúde mental como ferramentas de enfrentamento à violência política de gênero



Introdução

Este material foi elaborado a partir do reconhecimento da importância de tratar dos impactos na saúde mental de mulheres que se aventuram em participar da vida política. Esses corpos, ao adentrarem as instâncias de poder, se deparam com os efeitos estruturais e estruturantes do patriarcado e do racismo que moldam as instituições e, muitas vezes, atuam como propulsores da evasão dessas mulheres desses espaços. Isso se dá a partir da insustentabilidade de continuar atuando e resistindo em decorrência dos impactos das violências simbólicas e concretas das quais essas candidatas e parlamentares são submetidas.

Diante desse cenário, este material irá abordar o conceito de violência de gênero a partir do viés da interseccionalidade e quais são os tipos de violência de gênero basilares que inauguraram a legislação com perspectiva de gênero e seus desdobramentos nos mecanismos de proteção que contamos hoje para enfrentar a violência de gênero no âmbito político. Depois, serão abordados os impactos dessa forma de violência e seus resultados nos âmbitos sociais e subjetivos, com foco na saúde mental. Por fim, serão explanados possíveis mecanismos de autocuidado e boas práticas para dirimir esses impactos.





Sumário

Módulo 1

Violência de gênero 04

Módulo 2

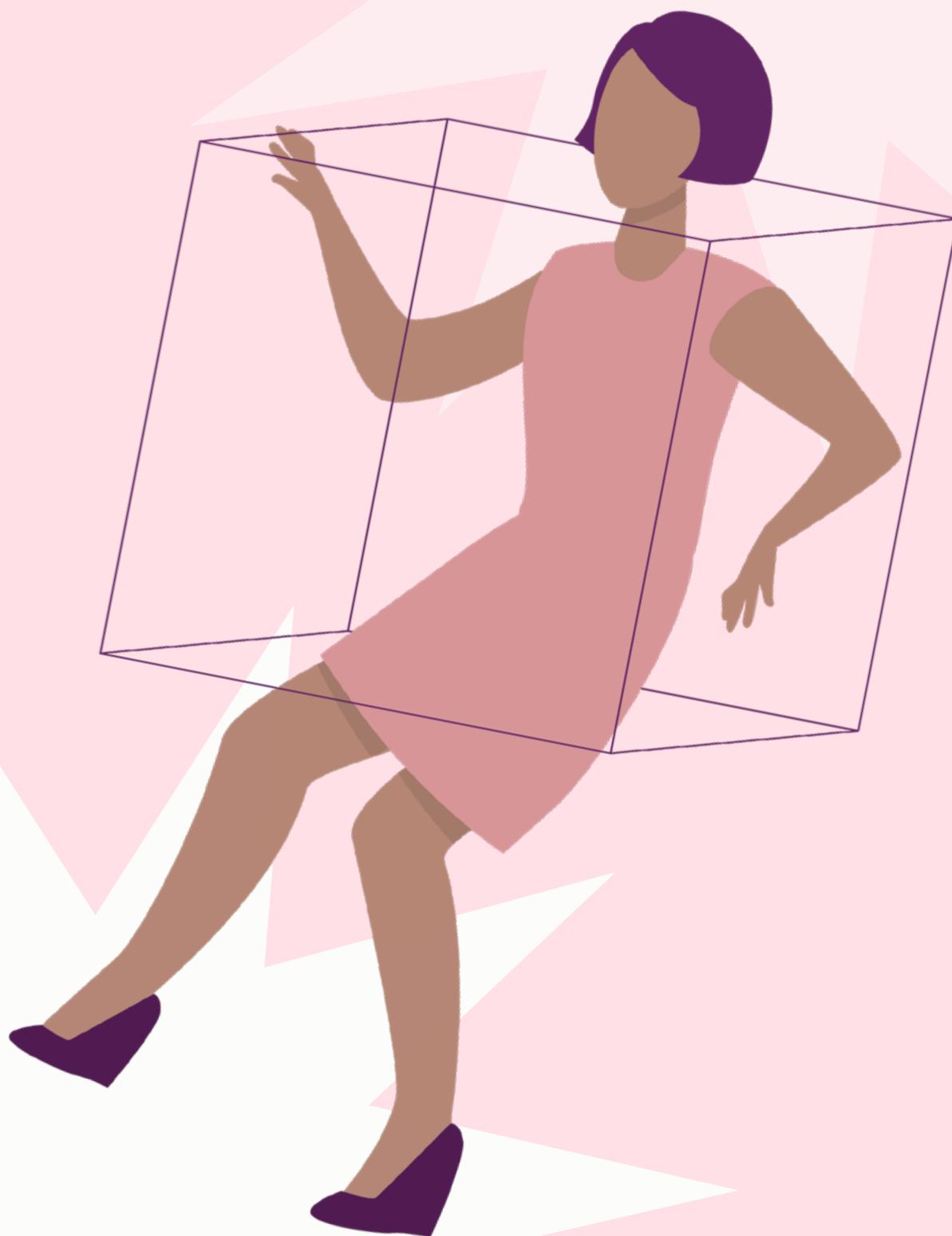
Os Impactos na saúde mental
em decorrência da
violência política de gênero 15

Módulo 3

Estratégias de Cuidado 20

Módulo 1

Violência de gênero



Violência de gênero

A violência se configura a partir do uso intencional de força física ou poder contra outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade, que resulte ou tenha grande probabilidade de resultar em ferimento, morte, dano psicológico, mal-desenvolvimento ou privação (Dahlberg, 2006). Desde 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhece que **a violência contra as mulheres é um problema de saúde pública** visto que impacta a produção de um país, além de ter repercussões que se estendem à saúde física, psicológica e reprodutiva das mulheres.

Existem grupos que estão mais vulneráveis a sofrer violência, diante de seus **marcadores sociais**. Os marcadores sociais denotam como são constituídas socialmente as desigualdades e hierarquias entre as pessoas. **O gênero, a raça, a sexualidade, a regionalidade, a idade, a religião, a condição socioeconômica**, são exemplos de marcadores sociais que caracterizam grupos que podem estar mais suscetíveis a sofrer violência, tendo em vista o sistema desigual que estrutura a sociedade brasileira.

Neste material, vamos focar na violência baseada no gênero contra mulheres, ou seja, qualquer ação ou conduta, baseada no gênero, que cause morte, dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico, tanto no âmbito público como no privado, à mulheres cis, transexuais e travestis, resultante da relação resultante demarcada pela desigualdade e pela assimetria entre gêneros, e seus desdobramentos no âmbito político. A partir disso, também será possível entender como os demais marcadores sociais se entrecruzam, aumentando o grau de vulnerabilidade de alguns corpos em relação a outros. Isso acontece por conta da inseparabilidade



estrutural do racismo, capitalismo e do patriarcado, que dá origem às diferentes formas de opressão presentes na sociedade, e que devem ser consideradas juntas ao analisar como diferentes corpos experienciam o mundo. Esses marcadores fazem com que a violência seja experienciada de maneira diferente por cada mulher. É o que chamamos de interseccionalidade.

No Brasil, as mulheres negras são as maiores vítimas do feminicídio, envolvendo 62% dos casos registrados em 2023 (Relatório Anistia Internacional, 2023).



Violência Física

É qualquer conduta que ofenda a integridade ou saúde corporal da mulher;



Violência Moral

É a ação destinada a caluniar, difamar ou injuriar a honra ou a reputação;



Violência Psicológica

É toda ação ou omissão que causa ou visa causar dano à autoestima, à identidade ou ao desenvolvimento da mulher;



Violência Sexual

é quando a mulher é obrigada a manter contato sexual, físico ou verbal, ou a participar de outras relações sexuais com uso da força, intimidação, coerção, chantagem, suborno, manipulação, ameaça ou qualquer outro mecanismo que anule ou limite a vontade pessoal;



Violência Patrimonial

é a retirada de bens, objetos, documentos, pertencentes à mulher, privando-a do direito de livre dispor sobre seus pertences.

Esse dado reflete como a intersecção entre gênero e raça aumenta o grau de vulnerabilidade e que mulheres negras estão mais suscetíveis a sofrer violência. Outro exemplo de como os marcadores sociais podem aumentar o grau de

vulnerabilidade das mulheres, são percebidos em relação às mulheres que vivem em zonas rurais, que não possuem o mesmo investimento em políticas públicas para mulheres, como nos grandes centros urbanos. A interseccionalidade entre gênero e região se manifesta pois, além de enfrentarem a violência de gênero, as mulheres também lidam com a dificuldade de acesso a serviços públicos de atendimento.

Tipos de violência de gênero contra mulheres

Agora, vamos explorar alguns dos desdobramentos legais que foram criados para a proteção das mulheres brasileiras até chegarmos aos mecanismos de proteção na vida política. Hoje, existem diversos mecanismos previstos em leis e decisões judiciais que resguardam as mulheres contra a violência de gênero.

Um bom exemplo é a Lei Maria da Penha (Lei 11.340/06), legislação resultante da articulação de diversos movimentos feministas brasileiros, que prevê as diferentes formas de violência que ocorrem no âmbito das relações íntimas e intrafamiliares, quais sejam: a violência física, a violência moral, a violência psicológica, a violência sexual e a violência patrimonial (art. 7º, incisos I, II, III, IV e V).

A Lei Maria da Penha foi de suma importância para nomear as formas de violência que ocorrem no âmbito privado ao público, trazendo para o Estado a responsabilidade pelo enfrentamento da violência doméstica contra as mulheres.

Para além da Lei Maria da Penha, que foi pioneira em trazer a perspectiva de gênero na elaboração de um texto legal, foram aprovadas diversas outras leis que buscam proteger as mulheres de forma integral, compreendendo que seus corpos estão suscetíveis a enfrentar violências em diversos âmbitos, tanto na vida privada quanto na pública.



Quando tratamos de violência política de gênero, estamos falando de uma forma de violência de gênero contra mulheres, que ocorre no âmbito público, a partir do fato de que esses corpos estão cada vez mais ocupando cargos na política e, por consequência, sofrendo as violências estruturais que se refletem nesses espaços.

Para entendermos o conceito de violência política de gênero e as legislações aplicáveis, é importante entender o que significam direitos políticos:

- ✦ o exercício de mandatos eletivos democraticamente conquistados;
- ✦ o exercício da atividade de militância;
- ✦ a participação em partidos e em associações em geral;
- ✦ a participação em manifestações políticas nas posições de: eleitora; eleita; profissional da imprensa; defensora de direitos humanos; outras que se relacionem com a participação nos assuntos públicos.

Quando falamos dos direitos políticos, estamos compreendendo uma gama ampla de direitos, e é a partir deles que é possível criar outros mecanismos de proteção e coibição da violência de gênero no âmbito político.

Se temos o livre exercício de manifestação política e de mandatos como direitos garantidos, candidatas que têm constantemente suas falas interrompidas, são submetidas à violências morais e até mesmo físicas estão tendo esses direitos violados. Porém, é necessário caracterizar que essas condutas se dão em decorrência do gênero e da raça, tornando necessária a conceituação e tipificação da violência política de gênero.

E a violência política de gênero? Como identificar?

A violência política de gênero está prevista na Lei nº 14.192/2021 e pode ser caracterizada como todo e qualquer ato com o objetivo de excluir a mulher do espaço político, impedir ou restringir seu acesso ou induzi-la a tomar decisões contrárias à sua vontade. As mulheres podem sofrer violência quando concorrem, já eleitas e durante o mandato.

Essa violência é considerada uma das causas da sub-representação das mulheres no Parlamento e nos espaços de poder e decisão e prejudica a democracia no país.

Onde pode acontecer a violência política de gênero? O que é o espaço político?

O espaço político a ser considerado para fins de violência política contra a mulher deve englobar:

- ✦ todos os ramos da administração pública direta e indireta;
- ✦ campanhas eleitorais;
- ✦ casas parlamentares e recintos para o exercício de mandatos democraticamente conquistados.

Também devem ser considerados os espaços que compõem a sociedade civil, como:

- ✦ sindicatos;
- ✦ partidos políticos;
- ✦ associações profissionais;
- ✦ organizações comunitárias;
- ✦ organizações não governamentais

Agora que discorreremos sobre o conceito de violência política de gênero e onde ela pode se configurar, vamos expor exemplos práticos de condutas que se enquadram na Lei nº 14.192/2021:

Exemplos de violência física ocorridas no âmbito da violência de gênero:

- ✦ Qualquer ação ou omissão que cause ou possa causar a morte de mulheres em razão de sua participação ou atividade política. Para essa situação, estamos falando do crime de feminicídio.

O caso **Marielle Franco** é o exemplo mais emblemático desse tipo de violência. Marielle Franco era socióloga com mestrado em Administração Pública. Ela foi eleita Vereadora da Câmara do Rio de Janeiro, com 46.502 votos. Entretanto, em 14/03/2018 foi assassinada em um atentado ao carro onde estava. Treze tiros atingiram o veículo, matando também o motorista Anderson Pedro Gomes.



Conforme apuração recente feita pela Polícia Federal, os motivos do assassinato de Marielle Franco estão diretamente ligados a sua atuação política, uma vez que ela estava atuando diretamente no combate a ação das milícias na cidade do Rio de Janeiro.

- ✦ Propostas, toques, aproximações de natureza sexual que influenciem as aspirações políticas da mulher e/ou as condições ou o ambiente onde a mulher desenvolve a sua atividade política e pública.



Um exemplo disso é o caso da vereadora **Carla Ayres**, que foi assediada em uma sessão da Câmara de Florianópolis ao ser abraçada e beijada à força por um colega parlamentar.

Outro exemplo que podemos mencionar é o caso da deputada **Isa Penna**, que foi vítima do crime de importunação sexual no plenário da Assembleia Legislativa de São Paulo (Alesp) em dezembro de 2021. O ato foi praticado pelo ex-deputado estadual Fernando Cury, que foi condenado judicialmente pelo ato.



A punição aplicada ao agressor implicou na paralisação do mandato e do gabinete, com consequente a posse do suplente.

Exemplos de violências verbais, não-físicas, institucionais e simbólicas:

- ✦ Atos que ameacem, amedrontem ou intimidem, de qualquer forma, uma ou mais mulheres, coligadas ou não, e/ou seus familiares, e que tenham por propósito ou resultado a anulação dos seus direitos políticos, incluindo a renúncia ao cargo ou função que exercem ou postulam. Ou imposição de sanções injustificadas e/ou abusivas a mulheres, impedindo ou restringindo o exercício dos seus direitos políticos em condições de igualdade;



Sobre isso, temos como exemplo o caso da vereadora

Maria Tereza Capra, que está no documentário “O Alerta do Gesto: a Cassação de Maria Tereza Capra”.

O filme narra a cassação do mandato de uma vereadora no município de São Miguel do Oeste (SC). O que Maria Tereza Capra fez?

Apenas questionou o gesto em apologia ao nazismo praticado por centenas de pessoas em protesto a vitória do atual presidente do Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva.

Através de um vídeo publicado nas suas redes sociais, a então vereadora refletiu sobre os impactos do gesto e a estética representada, a qual fere a memória das pessoas que foram assassinadas no Holocausto. Mesmo que a repercussão do gesto tenha se tornado pauta na imprensa internacional por meio de fotografias e vídeos divulgados pelas pessoas que estavam no ato, Maria Tereza foi responsabilizada por fazer com que São Miguel do Oeste se tornasse mundialmente conhecida como uma cidade nazista e, por isso, teve o mandato de vereadora cassado.

- ✦ Difamação, calúnia, injúria ou qualquer expressão que rebaixe a mulher no exercício de suas funções políticas, com base no estereótipo de gênero,

com o propósito ou o resultado de minar a sua imagem pública e/ou limitar ou anular seus direitos políticos (com casos muito comuns no Brasil, especialmente na Internet);

Importante lembrar: imunidade parlamentar não é uma licença para injuriar ou difamar qualquer pessoa que seja!

- ✦ Atos que ameacem, ataquem ou incitem a violência contra as mulheres defensoras dos direitos humanos por razões de gênero, raça ou outra característica física da mulher;

Na cidade do Rio de Janeiro, temos como exemplo o caso da vereadora **Benny Briolly** que é a primeira parlamentar travesti eleita em Niterói (RJ) e, desde as eleições de 2020, vem sobrevivendo à violência política de gênero.



A própria Comissão Interamericana de Direitos Humanos (CIDH) pediu ao judiciário medidas cautelares para a proteção da vereadora, que foi nomeada por um colega parlamentar com termos pejorativos.

Tal ação ensejou no julgamento do Tribunal Regional Eleitoral (TRE-RJ) que condenou o deputado estadual Rodrigo Amorim (União Brasil RJ) por violência política de gênero.

- ✦ Culpabilização das mulheres, por parte dos partidos políticos e de colegas ou adversários políticos, pela ocorrência de fraudes em recursos públicos;





Aqui podemos lembrar de **Dilma Rousseff**, e observar os exemplos das violências políticas sofridas por ela durante seu mandato:

1) Desqualificação de sua atuação pela associação a uma figura masculina, uma vez que associavam a sua figura a do político Luiz Inácio Lula da Silva de forma pejorativa. Além disso, narrativas foram construídas a fim de transparecer que Dilma não havia controle sob seu próprio governo, sendo sempre influenciada pelo seu antecessor.

2) Associação ao estereótipo de figura materna. Por várias vezes, Dilma era retratada pela mídia e pela população como uma figura materna. Tal fenômeno mostra a dificuldade que uma sociedade patriarcal tem de desvincular a mulher dos estigmas da esfera privada, quando esta encontra-se na esfera pública, especialmente, na presidência do país.

3) Classificação como “histérica” e “louca. A atribuição de histeria e loucura às mulheres e, no caso, à Dilma, é mais uma estratégia de desqualificar a atuação feminina. A intenção era mostrar despreparo da ex-presidenta para exercer tal função que exige neutralidade e racionalidade, características consideradas masculinas em uma ótica social machista.

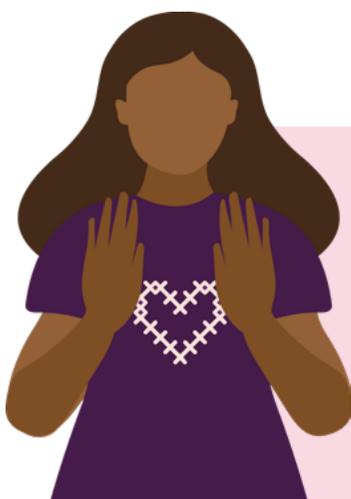
- ✳ Divulgação, por qualquer meio físico ou virtual, de imagens ou mensagens que revelem informações de mulheres enquanto exercem seus direitos políticos e que, baseadas em estereótipos de gênero, promovam ou reforcem ideais de desigualdade e discriminação, com o objetivo de prejudicar sua imagem pública ou limitar seus direitos políticos.



Um exemplo disso é a forma como a imagem da deputada federal **Erika Hilton** é veiculada na internet. Erika constantemente demonstra um grande preparo e um alto nível de estudo sobre os temas pautados, mas constantemente a parlamentar têm seus discursos divulgados na internet com cunho pejorativo, depreciativo ou ainda de forma cômica, o que enfraquece a seriedade dos debates.

Ainda podemos pensar em outros exemplos, como:

- ✦ **Impedimento na participação** de qualquer atividade que envolva tomada de decisão, em igualdade de condições;
- ✦ Ações que **forneçam informações falsas, incorretas ou incompletas às mulheres durante o exercício de seus direitos políticos**, ou que omitam informações importantes, levando-as a exercer seus direitos políticos de forma inadequada e em condições desiguais;
- ✦ **Restrição ao uso da palavra** pelas mulheres no exercício de seus direitos políticos, impedindo o direito à voz, conforme a norma vigente e em condições de igualdade;
- ✦ **Imposição**, por estereótipos de gênero, **do desempenho de atividades e tarefas fora das funções e atribuições de seu cargo ou posição, ou que resultem na limitação do exercício da função política;**
- ✦ **Insinuações**, “cantadas” e convites indesejáveis, ou **gestos e falas** de natureza sexual que causem constrangimento e que influenciem as aspirações políticas da mulher, suas condições de trabalho, ou o ambiente onde a mulher desenvolve a sua atividade política e pública.



Quem pode denunciar?

A vítima, os familiares, a comunidade ou os profissionais envolvidos nas atividades laborais com as mulheres vítimas.

Onde denunciar?

Central de Atendimento à Mulher

Ligue 180

WhatsApp: (61) 99656-5008

Aplicativo Direitos Humanos BR

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/apps>

Site da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/ondh>

Ministério Público Eleitoral de cada estado

Órgão que atua na fiscalização da regularidade e integridade do processo eleitoral, na página de Serviços ao Cidadão.

<http://www.mpf.mp.br/pge/servicos-ao-cidadao>

Fale Conosco da Câmara dos Deputados

Canal de atendimento eletrônico ao cidadão, que também recebe denúncias.

[https://www2.camara.leg.br/transparencia/servicos-ao-cidadao/canais-de-atendimento-ao-cidadao/fal e-conosco](https://www2.camara.leg.br/transparencia/servicos-ao-cidadao/canais-de-atendimento-ao-cidadao/fal-e-conosco)

Secretaria da Mulher da Câmara dos Deputados

Pelo telefone (61) 3215-8800.



Módulo 2

Os impactos na saúde mental em decorrência da violência política de gênero



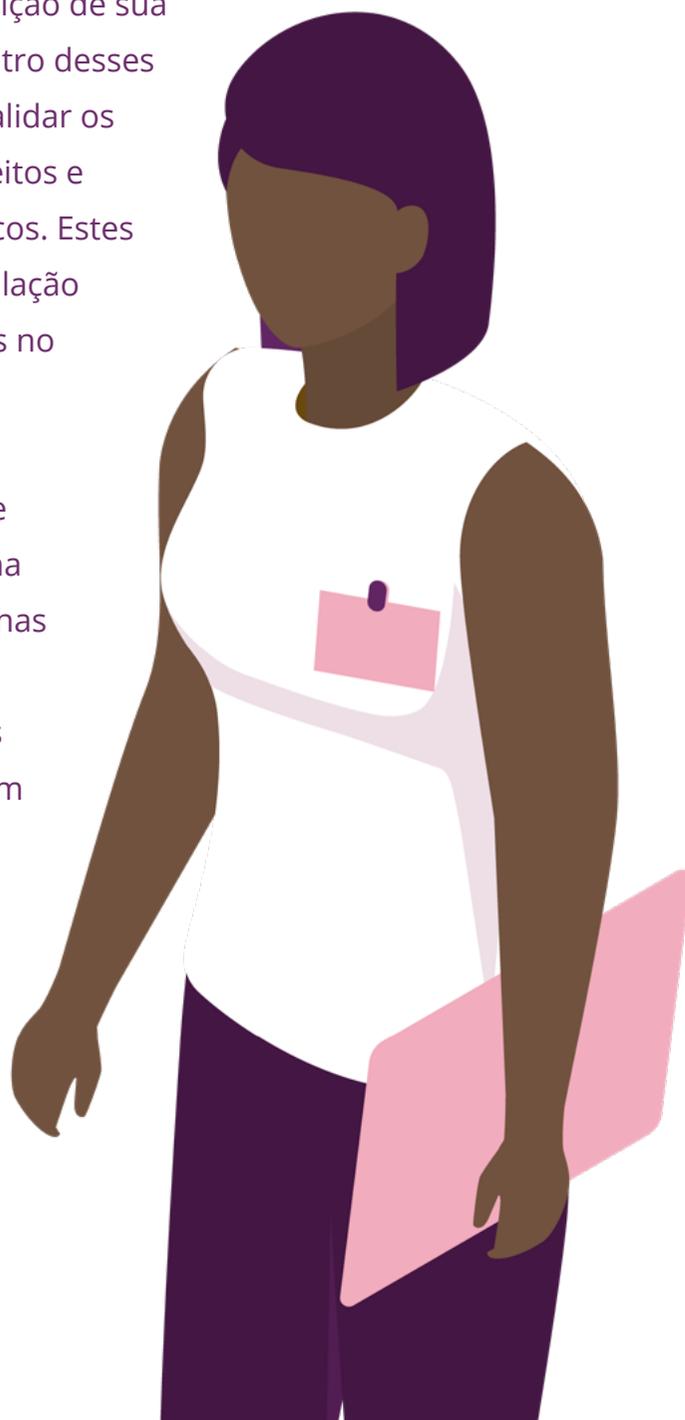
Violências constantes no exercício da função e como elas afetam a saúde mental

Como foi possível ver anteriormente, a violência física, assim como as de ordem moral, institucional, psicológica, patrimonial e sexual podem ser vivenciadas pelas mulheres também no campo político. Violências políticas de gênero podem passar despercebidas facilmente pela imprensa e pelas massas de comunicação, principalmente quando são menos explícitas, gerando um desengajamento à participação das mulheres na política e um ataque às que já participam.

Comportamentos e ações como constrangimento, humilhação, perseguição, insulto, chantagem, violação e exposição de sua intimidade e ridicularização são reproduzidos dentro desses espaços com o objetivo de menosprezar e/ou invalidar os conhecimentos, a posse e o desempenho dos direitos e das responsabilidades inerentes aos cargos públicos. Estes tipos de violência também trazem uma desestimulação à candidatura e uma limitação às ações praticadas no exercício de mandatos femininos.

Por estarem diluídas em condutas aparentemente não relacionadas ao conceito de violência, como na mídia, em propagandas, no humor do dia-a-dia e nas condutas cotidianas (como ofensas e insultos na forma de palavras, gestos e olhares), as agressões se desenvolvem num processo silencioso, mas com impactos bastante significativos na saúde mental das mulheres.

A violência sofrida pelas mulheres interfere em suas vidas inteiras, tanto no convívio social quanto em sua vida profissional. É uma violação extremamente



invasiva, que proporciona sentimentos de vergonha e culpa e deve ser observada como uma forma de trauma. Outros impactos emocionais, cognitivos e comportamentais:

- ✦ **Insônia**
- ✦ **Pesadelos**
- ✦ **Falta de concentração**
- ✦ **Irritabilidade**
- ✦ **Insegurança**
- ✦ **Falta de apetite**
- ✦ **Abuso de álcool e drogas**
- ✦ **Depressão**
- ✦ **Ansiedade**
- ✦ **Síndrome do pânico**

Além disso, há o comprometimento da autoestima, levando à distorção dos pensamentos e crenças de desvalia, assim como à autodepreciação.

Quando falamos sobre a violência sexual, reproduzida através do assédio sexual, por exemplo, os sintomas geralmente são os mesmos descritos por outras vivências traumáticas graves. A reação ao “choque inicial”, como agitação, pânico e confusão, pode perdurar por horas, dias, e, às vezes, até semanas.

Esses impactos são sentidos no campo psíquico e físico, já que as mulheres também podem apresentar síndromes de dores crônicas e distúrbios gastrointestinais. Ou seja, a experiência de estar exposta a diversos tipos de violência de gênero afeta diretamente a qualidade de vida e dificulta a manutenção da saúde.

Impactos Sociais

Dificuldade na permanência e manutenção de mulheres em cargos de poder

A violência contra as mulheres é um fenômeno mundial que pode ser observado diariamente na força da ordem masculina, nas formas de dominação não questionadas, na desigualdade salarial em atividades atribuídas a homens e

mulheres, e que, infelizmente, já está muito naturalizado na cultura e sociedade. Muitas conferências e tratados já abordaram a histórica exclusão das mulheres nas esferas de poder e tomada de decisão, e, além disso, as lutas pela garantia de direitos políticos, como os direitos de votar e de se eleger, ainda se fundamentam a partir desse histórico. Porém, a elaboração desses direitos não assegura às mulheres uma participação igualitária nos espaços de poder, assim como não impede que as violências políticas sigam acontecendo, desmotivando a entrada de mulheres na política e gerando um esvaziamento dos espaços já ocupados.

Observamos que as mulheres seguem sub-representadas em cargos de liderança. Até 2022, mulheres ocupavam apenas **15% dos cargos eletivos**, eletivos enquanto representam, segundo o Tribunal Superior Eleitoral, 53% do eleitorado.

Esse cenário piora quando olhamos para o fator raça. Dados divulgados pelo **Movimento Mulheres Negras** mostram que, em 2016, o número de mulheres negras eleitas, tanto para vereadoras quanto para prefeitas, não chegou a 5%, enquanto elas representavam 28% da população brasileira (segundo o IBGE).

É importante destacar também que, além dos obstáculos vivenciados durante a chegada aos cargos de poder, há a dificuldade em se manter em posições como essas, tendo em vista a escassez de políticas e ações concretas de igualdade de gênero que também possam prevenir e proteger as mulheres dos mais variados tipos de violência reproduzidos nas instituições.

Em grande parte das vezes, existem impasses no reconhecimento e na legitimação de mulheres em espaços de liderança, tanto pelos preconceitos e estereótipos alimentados em nossa cultura, como também pelos questionamentos da capacidade técnica - e até emocional - das mulheres. São subestimadas, julgadas e cobradas com maior rigidez, sendo constantemente colocadas à prova e tendo seus erros menos tolerados.

Outro ponto que merece destaque é a desigualdade explícita entre os cuidados e gerenciamento domésticos de homens e mulheres. As expectativas produzidas sob a relação família-carreira são muito diferentes quando olhamos para ascensão profissional de homens e mulheres. O acúmulo de diferentes funções e papéis colocam as mulheres em um alto risco de adoecimento físico e mental, ao esgotamento profissional como o *Burnout*, bem como à saída dos cargos de liderança.

Um outro fator é a solidão vivenciada pelas mulheres nessas posições. Tanto pelos motivos vistos anteriormente, assim como pela ausência de apoio dos pares e de outros líderes, as mulheres podem se desengajar e tendem a se isolar, perdendo-se em meio à predominância masculina dentro das organizações e na mídia.



Módulo 3

Estratégias de cuidado



Como é possível notar, os impactos sociais, físicos e mentais em decorrência da violência podem ter repercussões no âmbito emocional, afetivo e profissional.

No caso da violência política de gênero, os impactos se ampliam na sociedade em termos de representatividade e na ideação e implementação das políticas públicas para as mulheres. A resistência para a permanência na vida política se demonstra necessária, mas deve ser acompanhada de estratégias de cuidado para buscar diminuir os impactos nas vidas dessas mulheres.

Aqui, a proposta é pensar no cuidado como um lugar de preservação da saúde mental e emocional, individual e coletiva. Quando olhamos para mulheres na política, estamos falando de corpos que entram para esse cenário com o intuito de transformar o país para cuidar daquelas que estão mais à margem do protagonismo social através das políticas públicas.

Por isso, quando abordamos o assunto de saúde mental para mulheres na política é essencial refletirmos sobre a importância de “Cuidar de quem cuida”. Nesse sentido, as estratégias de cuidado são fundamentais e podem incluir:

- ✦ Estabelecer limites claros, cultivar uma rede de apoio robusta e adotar práticas de promoção da saúde. Além disso, o processo terapêutico pode ser um grande aliado para o cuidado.

Segundo a pesquisa **“Esgotadas”**, elaborado pela Think Olga, a partir de entrevistas com 1.078 mulheres, de 18 a 65 anos, em todos os estados do Brasil, apenas 22% das mulheres realiza acompanhamento terapêutico, apesar de 91% delas afirmarem que a saúde emocional deve ser levada muito a sério.

Muito se fala em saúde mental hoje em dia. O assunto, que antes era um tabu ou associado de forma estigmatizada à ideia de distúrbios psíquicos, hoje tem sido mais pautado nos espaços midiáticos, nas redes sociais e afins. Porém, ainda há grande estigma quando tratamos sobre terapia.



Mas, afinal, o que é a terapia? Trata-se de um espaço seguro e acolhedor em que é possível expressar vulnerabilidades sem medo de julgamentos. Este ambiente de escuta ativa permite que a pessoa em sofrimento explore seus sentimentos, compreenda suas inseguranças, e trabalhe junto à terapeuta estratégias de promoção de saúde. A terapia oferece um lugar de transformação, onde é possível nomear e aprofundar emoções, compreender comportamentos repetitivos, e, se necessário, desenvolver estratégias de mudança para alcançar uma vida mais equilibrada.

Além disso, a terapia ajuda a distinguir o que é nosso e o que é do outro, promovendo clareza sobre como experiências e vivências estão impactando nosso bem-estar. Para mulheres que enfrentam violência política de gênero, esse espaço pode ser ainda mais crucial, proporcionando suporte para enfrentar desafios e fortalecer a resiliência emocional.

Para que o processo terapêutico seja eficaz, é muito importante que o manejo clínico seja feito com a perspectiva da interseccionalidade, a partir do olhar profundo sobre como os marcadores sociais afetam a subjetividade de cada um. Quando pensamos em mulheres que ocupam cargos políticos, esse é um marcador fundamental para ser levado em conta, pois seus corpos estão suscetíveis a sofrer violências específicas em decorrência dessa posição, por exemplo.



A terapia pode desempenhar um papel crucial na recuperação e fortalecimento das mulheres que enfrentam violência política de gênero.

Como mencionado anteriormente, este tipo de violência, frequentemente disfarçada em comportamentos cotidianos e normas sociais, pode ter impactos devastadores na saúde mental e física, comprometendo a capacidade das mulheres de participar plenamente na vida pública e política. Abaixo, são detalhados os benefícios da terapia para mulheres que enfrentam violência política de gênero:

✦ **Processamento de trauma**

A terapia oferece um espaço seguro para que as mulheres possam processar e curar os traumas resultantes da violência política de gênero. Diante de experiências como humilhação, perseguição e ridicularização, a terapia ajuda a reorganizar as emoções e a reduzir os sintomas de estresse pós-traumático.

✦ **Recuperação da autoconfiança**

A violência política frequentemente visa minar a autoconfiança das mulheres, comprometendo sua capacidade de atuação. Através da terapia, é possível reconstruir a autoestima e a autoconfiança, permitindo que essas mulheres recuperem a força necessária para continuar sua luta por direitos e participação política.

✦ **Resiliência emocional**

A terapia fortalece a resiliência emocional, preparando as mulheres para enfrentar futuras adversidades e os efeitos contínuos da violência. Este fortalecimento é essencial para que possam resistir e continuar engajadas na vida pública, mesmo em ambientes hostis.

✦ **Suporte e validação**

Muitas vezes, as experiências de violência política de gênero são invisibilizadas ou minimizadas pela sociedade. A terapia proporciona



um ambiente onde essas mulheres são ouvidas e suas experiências são validadas, o que é crucial para a sua recuperação emocional.

✦ **Fortalecimento de identidade e empoderamento**

A terapia ajuda as mulheres a reforçarem sua identidade e a se sentirem empoderadas para enfrentar as injustiças que encontram. Este empoderamento é essencial para que possam reivindicar seus direitos e exercer plenamente seus papéis na esfera pública.

✦ **Prevenção de problemas psicológicos**

A terapia atua na prevenção de problemas como depressão, ansiedade, e transtorno de estresse pós-traumático, que são comuns entre mulheres que sofrem violência política de gênero. Ao tratar desses problemas precocemente, a terapia pode impedir o agravamento dos sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres.

✦ **Redução do isolamento**

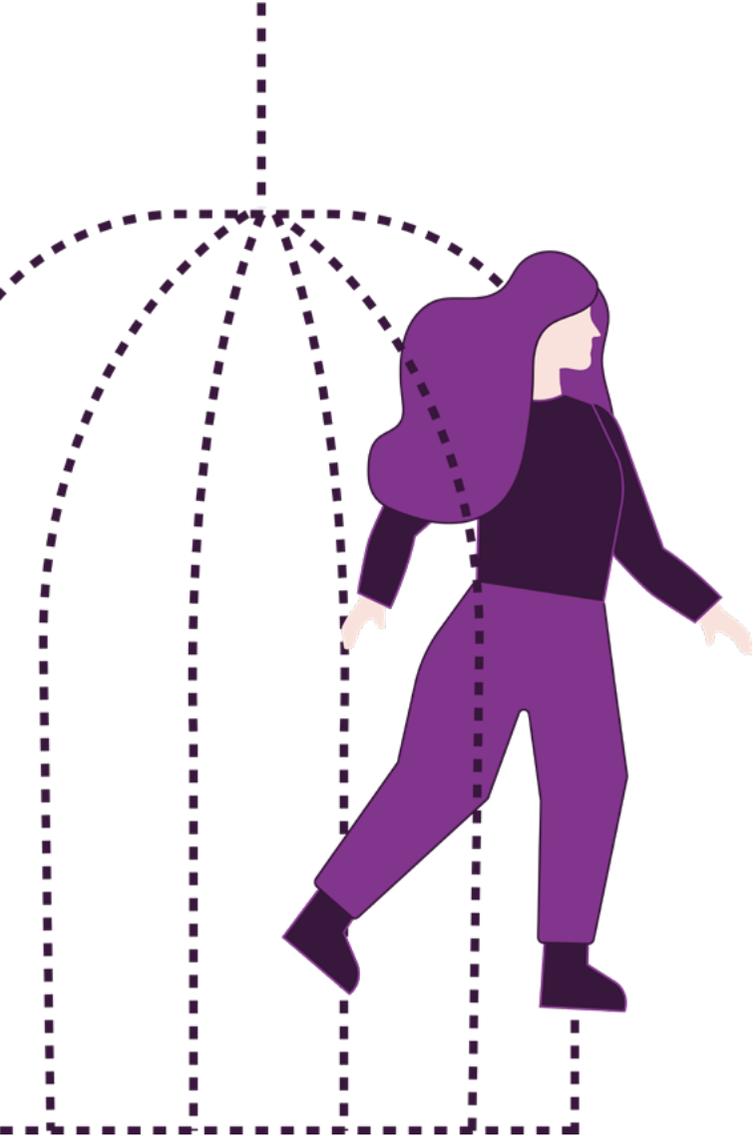
A violência política pode levar ao isolamento social, dificultando as conexões pessoais e profissionais. A terapia ajuda a romper esse isolamento, promovendo reconexões significativas e fortalecendo as redes de apoio.

✦ **Promoção da justiça social**

A terapia auxilia as mulheres na compreensão das raízes estruturais da violência de gênero, incentivando-as a se engajar em mudanças sociais. Compreender essas dinâmicas pode motivar uma atuação mais consciente e transformadora na esfera pública.

✦ **Bem-estar geral**

O objetivo final da terapia é melhorar o bem-estar geral das mulheres, ajudando-as a viver de forma mais plena e satisfatória, apesar das adversidades. Através do apoio psicológico, essas mulheres podem



recuperar sua saúde mental e física, reestabelecendo sua capacidade de agir e se posicionar no mundo.

A terapia é uma ferramenta vital para cuidar dos sofrimentos e o fortalecimento das mulheres que enfrentam violência política de gênero, oferecendo um caminho para reafirmar sua voz e poder em contextos frequentemente opressivos e desafiadores. Além de proporcionar novos significados e cuidado para os traumas causados por essa violência, a terapia empodera as mulheres, dando-lhes a resiliência necessária para continuar sua luta por equidade e justiça, tanto em suas vidas pessoais quanto na esfera pública.

Medidas de autocuidado

Quando falamos sobre autocuidado, devemos entendê-lo como uma prática intrínseca às pessoas, essencial para a sobrevivência e, além disso, para a qualidade de vida. Frequentemente, mulheres negras, que ocupam posições fundamentais na sociedade prestando serviços de cuidado, frequentemente sozinhas e para terceiros, são levadas a associar o autocuidado apenas à produtividade.

Quando relacionamos essa ideia à política, percebemos que essa perspectiva também está presente na atuação dessas mulheres. Nesse contexto, a autocobrança por produtividade também está vinculada ao propósito do papel que desempenham, que é compreendido como um espaço de cuidado coletivo e de atenção às necessidades daqueles servidos por suas funções políticas.

Para reduzir os danos no trabalho e manter a saúde mental, é importante adotar práticas de autocuidado que sejam focadas na subjetividade, desatrelando a ideia de produtividade ao cuidado.

A prática do autocuidado deve ser enxergada como essencial à nossa saúde; entretanto, ela acabou sendo esvaziada por sua disseminação através das redes sociais de forma superficial, reduzindo a sua importância, especialmente para corpos marginalizados. Porém, é de suma importância considerar essas práticas como estratégias de sobrevivência e resistência, com o intuito de mitigar os impactos psicológicos e físicos resultantes das violências. Aqui vão algumas práticas que podem ajudar:

✦ **Troca com outros profissionais**

Compartilhar experiências com outros profissionais pode oferecer suporte emocional e novas percepções sobre como lidar com os impactos da violência. Esse tipo de troca promove o crescimento pessoal e profissional, ao mesmo tempo que oferece validação, empatia e solidariedade, reduzindo o isolamento emocional.

✦ **Atividade física**

Manter uma rotina regular de exercícios físicos ajuda a controlar os níveis de estresse e desgaste físico, que são exacerbados pelas situações de violência. O exercício promove a liberação de endorfinas, que atuam como antidepressivos naturais, aliviando sintomas como insônia, irritabilidade, e insegurança.

✦ **Exposição ao ar livre**

Passar tempo ao ar livre, especialmente sob a luz solar, melhora o humor e contribui para a regulação do ciclo do sono, essencial para combater a insônia e os pesadelos. O contato com a natureza também tem efeitos calmantes que ajudam a reduzir a ansiedade e o estresse.

✦ **Alimentação saudável e hidratação**

Uma dieta equilibrada e a hidratação adequada são cruciais para a saúde mental e física. A nutrição adequada pode influenciar positivamente o humor e a energia, enquanto a hidratação é importante para a função cognitiva e a gestão do estresse.

✦ **Planejamento de descanso**

Reservar momentos específicos para descanso e desconexão do trabalho é vital para a recuperação mental e física. O descanso regular ajuda a combater o esgotamento, melhora a concentração, e previne o agravamento dos sintomas de estresse e ansiedade.

✦ **Desenvolvimento espiritual**

Para aquelas que têm uma prática espiritual ou religiosa, dedicar tempo ao desenvolvimento dessa área pode proporcionar conforto emocional e resiliência, ajudando a lidar com sentimentos de culpa, vergonha e desvalia, frequentemente associados à violência de gênero.

✦ **Atividades de lazer**

Fazer atividades que te deem prazer e te façam sentir bem, assim como participar de eventos sociais, oferece uma forma saudável de aliviar o estresse, ajudando a manter o equilíbrio emocional. Essas atividades podem proporcionar uma sensação de mais calma, contrastando com os efeitos negativos das experiências traumáticas.

É crucial lembrar que o autocuidado não é apenas sobre cumprir obrigações de saúde, mas sim sobre acolher-se e entender que, embora nem sempre consigamos seguir essas práticas à risca, podemos sempre tentar novamente. Estar em comunidade, compartilhar experiências e enfrentar desafios juntas torna o caminho mais leve.



FICHA TÉCNICA

Realização

Observatório Nacional da Mulher na Política

Mapa do Acolhimento

De Olho Nas Urnas

Apoio

Coletivo Garoa

Associação Brasileira de Psicologia Social Regional São Paulo

Produção

Ana Beatriz Pereira El Kadri

Gabriela Barros da Silva

Isabella Santos

Márcia Fernanda Ribeiro da Costa

Revisão

Ana Beatriz Pereira El Kadri

Sany Silva

Diagramação

Mirella Cavalcante

entre nós, candidatas

Correalização



Apoio

