

SAÚDE MENTAL DA MULHER:

EMPODERAMENTO

FEMININO



SAÚDE MENTAL DA MULHER: EMPODERAMENTO FEMININO

O projeto "Saúde e Cidadania Ribeirinha" integra o Edital PIBEX 09/2024 do Instituto Federal do Pará (IFPA) e será executado de 10 de setembro a 28 de dezembro de 2024. Destinado a atender à comunidade ribeirinha da Ilha das Onças, em Barcarena, Pará, o projeto tem como foco a promoção da saúde e do bem-estar dessa população.

Realização:



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

- I59s Instituto Federal do Pará (IFPA).
 Saúde mental da mulher : empoderamento feminino / Coordenação,
 Michelle da Silva Pereira. — Belém : IFPA, 2024.
 17 p. : il. ; color.
- Publicação digital: formato PDF
Vários autores
Projeto "Saúde e Cidadania Ribeirinha", da Coordenação de
Programas e Projetos de Extensão – IFPA Campus Belém.
1. Mulher – saúde mental. 2. Direitos da mulher. 3. Mulheres
ribeirinhas – saúde. I. Pereira, Michelle da Silva. II. Título.

CDD 23. ed.: 323.34098115

Biblioteca/Instituto Federal do Pará - IFPA/Campus Belém – PA
Bibliotecária Cristiane Vieira da Silva – CRB-2/0013270

AUTORES

COORDENAÇÃO

MICHELLE DA SILVA PEREIRA

COLABORADORES

CARLA DANIELLE FREITAS

EXTENSIONISTAS

ANDREI JUNIOR DO NASCIMENTO FREITAS

ANA ALICE AZEVEDO GAMA

CARLA DANIELLE XAVIER DO VALE

CÁSSIA CRISTIAN MALCHER BRAGA

ELIANA BRANDÃO CAVALCANTE

KATRINE RAISSA DA SILVA PALHETA

MARIANE ARAÚJO LIMA



É com grande entusiasmo que compartilhamos a cartilha "Saúde Mental da Mulher: Empoderamento Feminino". Este projeto foi concebido e desenvolvido com muito carinho por alunas do curso de Gestão Hospitalar do Instituto Federal do Pará (IFPA), como parte do projeto de extensão Saúde e Cidadania Ribeirinha.

Este material foi preparado com carinho para a comunidade da Ilha das Onças, com o propósito de esclarecer sobre o processo de autocuidado e o empoderamento feminino, assim, incentivar as mulheres a reconhecerem sua própria força e capacidade, rompendo qualquer padrão que as limite.

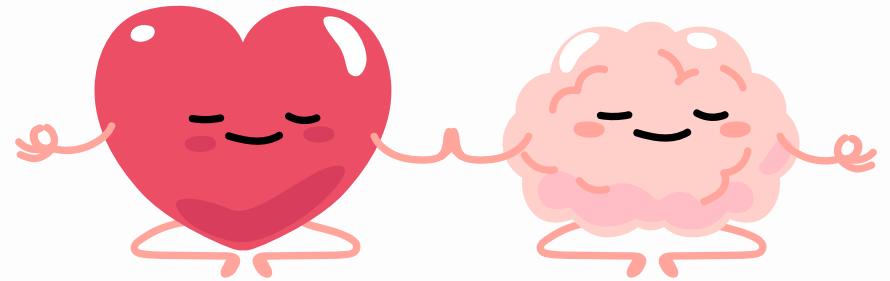
Acreditamos que a educação e a conscientização são as chaves para a transformação, e é com esse espírito que buscamos disseminar informações e recursos que inspirem as mulheres a assumirem o controle de suas vidas e a alcançarem seu pleno potencial.

Agradecemos por apoiar esta causa e esperamos que, juntos, possamos fortalecer a voz das mulheres.

SAÚDE MENTAL

OQUE É?

Saúde Mental pode ser considerada um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade.



A saúde mental da mulher é um aspecto fundamental para o bem-estar geral, refletindo diretamente em sua qualidade de vida, relações interpessoais e papel na sociedade. Contudo, fatores como desigualdade de gênero, dupla jornada de trabalho, violência doméstica, assédio e padrões sociais impostos frequentemente colocam as mulheres em situações de vulnerabilidade emocional. Esses desafios, quando não enfrentados, podem levar a quadros de ansiedade, depressão, estresse crônico e outras condições psicológicas.

EMPODERAMENTO OQUE É?

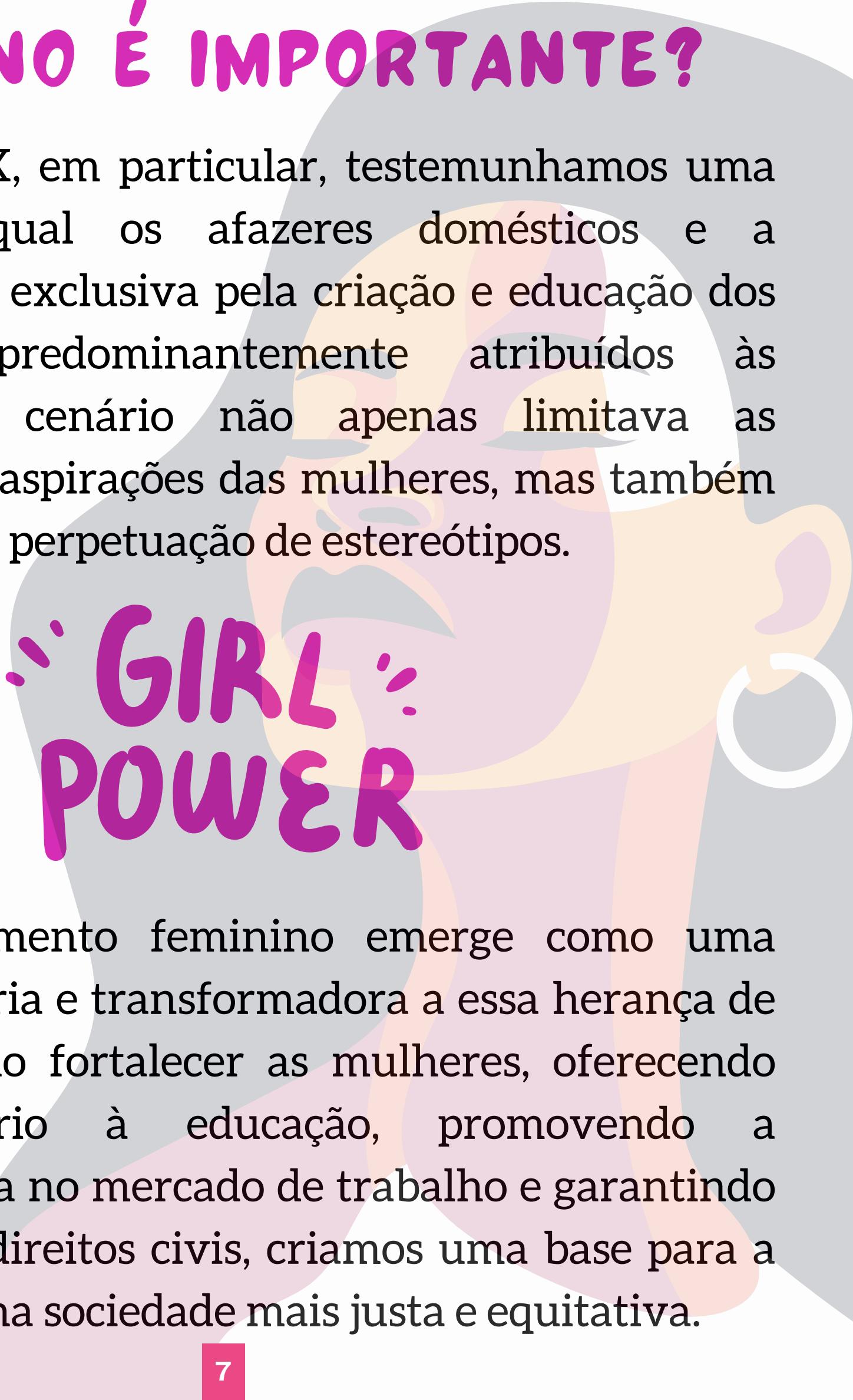
A expressão "empoderamento" (empowerment) teve sua origem nos Estados Unidos durante os movimentos pelos direitos civis da década de 1960 e expandiu-se globalmente, abrangendo diversos contextos, tanto em níveis internacional, nacional quanto comunitário. Inicialmente, foi impulsionada por mulheres feministas nos domínios do desenvolvimento e dos movimentos sociais das mulheres, ganhando destaque em meados da década de 1970.



O termo "empoderamento" refere-se ao processo de conceder poder, autoridade ou habilidades para indivíduos ou grupos, especialmente aqueles historicamente marginalizados ou desfavorecidos.

POR QUE O EMPODERAMENTO FEMININO É IMPORTANTE?

No século XIX, em particular, testemunhamos uma realidade na qual os afazeres domésticos e a responsabilidade exclusiva pela criação e educação dos filhos eram predominantemente atribuídos às mulheres, este cenário não apenas limitava as oportunidades e aspirações das mulheres, mas também contribuía para a perpetuação de estereótipos.



**GIRL
POWER**

O empoderamento feminino emerge como uma resposta necessária e transformadora a essa herança de desigualdades. Ao fortalecer as mulheres, oferecendo acesso igualitário à educação, promovendo a participação ativa no mercado de trabalho e garantindo a plenitude dos direitos civis, criamos uma base para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

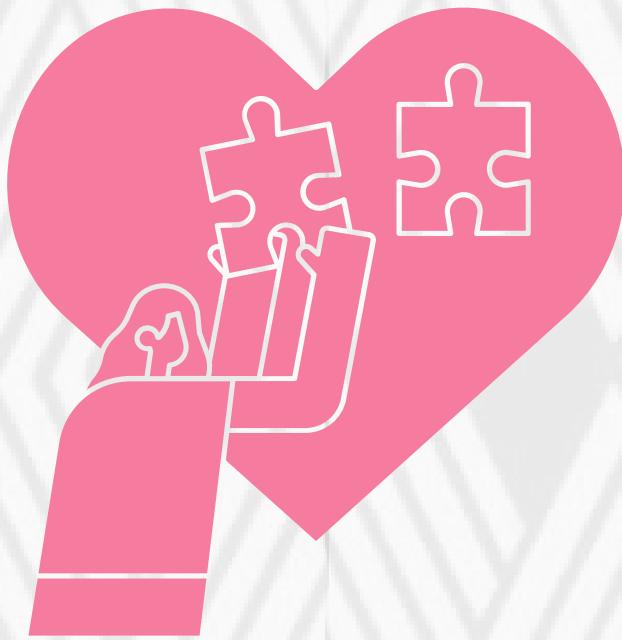
O FORTALECIMENTO DAS MULHERES ESTÁ ASSOCIADO A UMA CONSCIENTIZAÇÃO COLETIVA, ENVOLVENDO AÇÕES DECIDIDAS POR MULHERES QUE SE RECUSAM A SER SUBJUGADAS POR SEU GÊNERO, ADOTANDO MEDIDAS QUE DESAFIAM AS NORMAS MACHISTAS IMPOSTAS PELA SOCIEDADE.



O EMPODERAMENTO FEMININO NÃO É APENAS UMA QUESTÃO DE JUSTIÇA SOCIAL, MAS TAMBÉM UMA NECESSIDADE VITAL PARA O DESENVOLVIMENTO PLENO E HARMONIOSO DE QUALQUER COMUNIDADE.

SAÚDE MENTAL E EMPODERAMENTO

A mulher empoderada conhece o suficiente para driblar os próprios mecanismos sabotadores. Sendo assim, assume quem realmente é e não cobra de si que seja uma ‘mulher maravilha’. Que ela também é passiva de erros e caso esses aconteçam, não fica se martirizando e torturando. Ela aprende com aquela escolha e segue adiante.



Dentro dos seus valores é aquela mulher que se conhece dentre as qualidades e defeitos, seus limites e desejos. Dessa forma, transmite a confiança que tem em si e é capaz de perceber em que deve investir e o que lhe faz mal a ponto de deixar pra traz sem se culpar.

AUTOCUIDADO EMPODERA

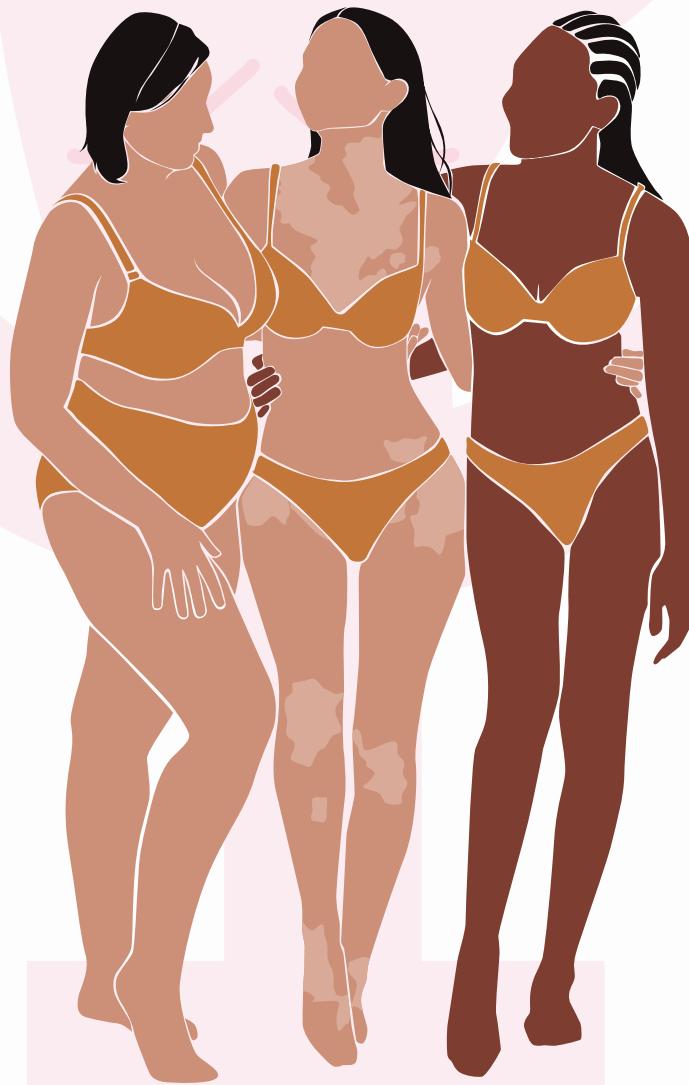
Quanto mais nós nos conhecemos, mais capacidade e habilidade temos para tomar decisões pertinentes para a nossa saúde mental, felicidade e sucesso. Obter conhecimento sobre si mesmo, então, é uma forma de obter poder para navegar pela vida de maneira confortável.



A mulher empoderada é capaz de modificar os aspectos negativos de seus arredores. Ela tem segurança em si mesma e seus ideais, por isso, luta para transformar a sua realidade, influenciando outras mulheres a mudarem as suas vidas também. Assim, o empoderamento de uma única mulher leva ao empoderamento natural de outras.

SORORIDADE

A sororidade é um termo que se refere à solidariedade e união entre mulheres, baseado no reconhecimento das experiências comuns, no apoio mútuo e na promoção do fortalecimento feminino. Ao contrário da competição muitas vezes incentivada entre mulheres, a sororidade promove a colaboração e o entendimento, buscando criar laços de empatia e irmandade.



INCENTIVAR A SORORIDADE FEMININA É UMA AÇÃO DE EMPODERAMENTO, POIS ELA É IMPULSIONADORA PARA A IGUALDADE DE GÊNERO.

SORORIDADE & EMPODERAMENTO

Diante das numerosas injustiças de gênero e do aprofundamento do diálogo sobre o fim da marginalização das vozes femininas, a compreensão da importância da sororidade cresceu exponencialmente. Mulheres passaram a abraçar a causa da superação de ideologias patriarcas.

A valorização da sororidade é uma ferramenta vital na desconstrução de estruturas sociais que perpetuam desigualdades de gênero. O apoio mútuo entre mulheres não apenas valida suas experiências, mas também cria um ambiente propício para a expressão livre, empoderando-as individualmente e fortalecendo a coletividade feminina.



DENUNCIAR TAMBÉM É SE EMPODERAR

O Núcleo de Prevenção e Enfrentamento à Violência de Gênero da Defensoria Pública (**Nugen**), da Defensoria Pública do Estado do Pará oferece orientação jurídica, promoção dos direitos humanos e defesa dos direitos individuais e coletivos em todos os graus (judicial e extrajudicial), de forma integral e gratuita, tanto presencialmente como online, por WhatsApp.

SÍTIO ELETRÔNICO DA NUGEN



PRINCIPAIS CANAIS DE DENÚNCIA DE VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

sítio eletrônico da Polícia Civil



“

No Estado do Pará, é possível efetuar denúncias por meio do serviço DISK DENÚNCIA IARA - 181/ (91) 98115-9181 (WHATSAPP).

”

Também é possível realizar denúncias de forma gratuita e anônima, 24 horas por dia, inclusive em feriados e finais de semana, de qualquer localidade nacional, através da Central de Atendimento à Mulher no número LIGUE 180.

CONCLUSÃO

A saúde mental da mulher está profundamente interligada ao conceito de empoderamento feminino, pois quando as mulheres têm acesso a recursos adequados, suporte emocional e espaços seguros para compartilhar suas experiências, elas se fortalecem psicologicamente e promovem transformações que impactam positivamente a sociedade.

Para promover o bem-estar integral, é fundamental adotar uma abordagem holística que leve em conta aspectos emocionais, sociais e físicos. Além disso, quando as mulheres se sentem apoiadas e empoderadas, elas não apenas melhoram sua qualidade de vida, mas também contribuem para mudanças estruturais que beneficiam suas famílias e comunidades.

Essa abordagem não apenas conscientiza as mulheres sobre a importância do cuidado com a saúde mental, mas também reforça o papel fundamental do empoderamento no fortalecimento individual e coletivo, incentivando uma transformação social sustentável e igualitária.

REFERÊNCIAIS

A REDAÇÃO. Saúde mental tem papel fundamental no empoderamento feminino. Disponível em: <https://www.aredacao.com.br/vida-e-saude/130593/saude-mental-tem-papel-fundamental-no-empoderamento-feminino>. Acesso em: 11 nov. 2023.

COMO AMO. A importância da sororidade entre as mulheres. Disponível em: <https://comoamo.com.br/somos-um/a-importancia-da-sororidade-entre-as-mulheres/>. Acesso em: 9 nov. 2023.

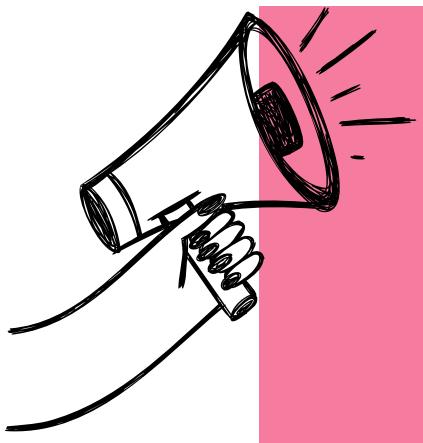
MOODLE USP. ENFRENTANDO ESTEREÓTIPOS, SORORIDADE E EMPODERAMENTO. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5844443/mod_resource/content/3/Cartilha%20-%20Enfrentando%20estereo%20tipos%2C%20sororidade%20e%20empoderamento.pdf. Acesso em: 9 nov. 2023.

ORNWALL, A.. Além do “Empoderamento Light”: empoderamento feminino, desenvolvimento neoliberal e justiça global. Cadernos Pagu, n. 52, p. e185202, 2018.

“O Empoderamento Feminino.” Instituto Algar, 15 Mar. 2019. Disponível em: . Acesso em: 3 Nov. 2020.

Paloma Abelin Saldanha Marinho y Hebe Signorini Gonçalves, «Práticas de empoderamento feminino na América Latina», Revista de Estudios Sociales, 56 | 2016, 80-90.

VITTUDE. Empoderamento Feminino e terapia – tem relação?. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/empoderamento-feminino-terapia-qual-a-relacao/>. Acesso em: 11 nov. 2023.

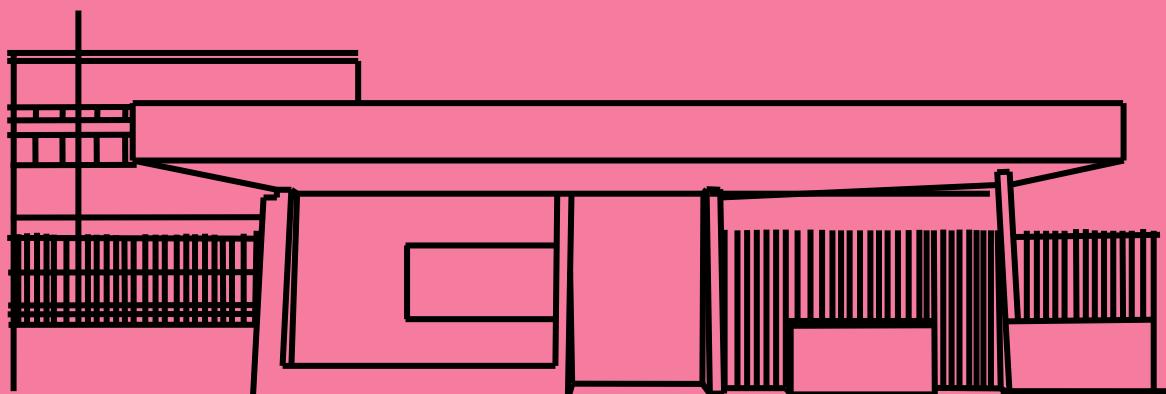


CONTATE - NOS



(91) 3311-8737

Av. Alm. Barroso, 1155 - Belém - PA



INSTITUTO FEDERAL
- CAMPUS BELÉM -

