

NAS RELAÇÕES FAMILIARES

- Partilhar igualmente as tarefas domésticas entre os membros da casa;
- Criar espaços de diálogo sobre relações familiares;
- Tornar as práticas de cuidado uma tarefa coletiva;
- Eleger mais mulheres nos espaços da política, para garantir representatividade no planeamento e implementar políticas públicas de redução das desigualdades entre homens e mulheres.

VIOLÊNCIA DE ESTADO

- Denunciar as violências cometidas pelo Estado no espaço público;
- Compartilhar estratégias de proteção para que vítimas de violência se sintam seguras para fazer denúncias;
- Cobrar a criação de políticas de reparação às vítimas da violência estatal, tais como compensa-

ções financeiras, garantia de direitos, assistência médica e psicológica, reconhecimento público da violência cometida e garantia de que ela não se repita.

ATIVISTAS / DEFENSORXS DE DIREITOS HUMANOS

- Sair do lugar de “sou capaz de dar conta de tudo”, e dar importância para os cuidados no cotidiano;
- Criar políticas de proteção e cuidados nos movimentos sociais e atividades políticas;
- Realizar encontros entre grupos e coletivos para pensar partilha de formas de cuidado coletivo.



VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL E POLÍTICAS PÚBLICAS:
FORTALECENDO MULHERES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA
NA REGIÃO METROPOLITANA DO RIO DE JANEIRO

O QUE QUEREMOS
DIZER QUANDO
FALAMOS DE

CUIDADO?



O CUIDADO PODE SER FEITO DE DIFERENTES FORMAS

CUIDADO E SAÚDE

Ter boa alimentação, ser saudável.

CUIDADO E RELAÇÕES FAMILIARES

Ter empatia, entender as demandas do outro.

CUIDADO E VIOLÊNCIA DE ESTADO

A responsabilidade em relação à violação e à cobrança para a construção de política de reparação.

CUIDADO E ATIVISTAS DEFENSORXS DE DIREITOS HUMANOS

A militância como lugar onde temos voz, colocar para fora indignações, dores e desejos. A força dos grupos, das redes para enfrentar as ameaças. O grupo se cuida, fortalece a luta, os corpos de seus membros.

O QUE IMPEDE O CUIDADO

SAÚDE

Uma política de saúde baseada no descaso e desrespeito. Falta de atendimentos médicos, precarização das unidades de saúde; a incapacidade de perceber o racismo e machismo institucionais que discriminam pacientes por sua cor, origem social e gênero. institucional – que discrimina pacientes por sua cor e origem social. **Atos violentos reproduzem o racismo, e impedem a promoção da saúde como uma forma de cuidado.**

RELAÇÕES FAMILIARES

Sobrecarga de tarefas; dupla ou tripla jornada de trabalho das mulheres; papéis de gênero que estabelecem os cuidados da casa como tarefa exclusiva das mulheres; cuidado excessivo para com o outro, esquecendo do cuidado de si própria.

Sobrecarga de trabalho e responsabilidades adoecem as mulheres e aumenta o sofrimento de todos ao seu redor.

VIOLÊNCIA DE ESTADO

A violência oprime e deixa sem acesso. O sentimento de impotência e abandono quando as políticas dependem do Estado e ele só nos viola; o racismo como ferramenta usada para manter o estado de direito apenas para alguns.

A violência institucional ocorre nos hospitais, escolas, juizados, etc. e também pode ser feita por funcionários públicos quando violam leis e regras.

ATIVISTAS/DEFENSORXS DE DIREITOS HUMANOS

Adoecimento dxs militantes. Medo de lutar produzido por discursos racistas, classistas e sexistas; violências dentro de movimentos e organizações através da reprodução desses e de outros discursos em nossos espaços de militância.

Toda atuação que adoecer não é transformadora. Espaços de luta precisam ser espaço de cuidado.

COMO PODEMOS PRATICAR O CUIDADO?

NA SAÚDE

- Defender a saúde pública para manter a qualidade nos atendimentos; apostar na medicina preventiva e saberes tradicionais, que possuem práticas que evitam adoecimentos;
- Cuidar da saúde mental das pessoas que sofrem violência;
- Garantir acesso gratuito à assistência psicológica;
- Sensibilizar profissionais da saúde para a escuta dos pacientes;
- Apostar na alimentação saudável e agroecológica.

