

entre nós,  
candidatas

# Cuidado e autocuidado em saúde mental como ferramenta de enfrentamento à violência política de gênero e raça



# Introdução

Este material foi elaborado a partir do reconhecimento da importância de tratar sobre os impactos na saúde mental de mulheres que se propõem a 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 de mulheres nesses espaços. Isso se dá a partir da insustentabilidade de continuar atuando e resistindo em decorrência dos impactos das violências simbólicas e concretas às quais essas candidatas e mandatárias são submetidas.

Diante desse cenário, este material irá abordar o conceito de violência de gênero a partir do viés da interseccionalidade, além de trazer 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 e raça 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 cuidado, autocuidado e algumas práticas que objetivam diminuir esses impactos.





# Sumário

## Módulo 1

Violência de gênero ..... 04

## Módulo 2

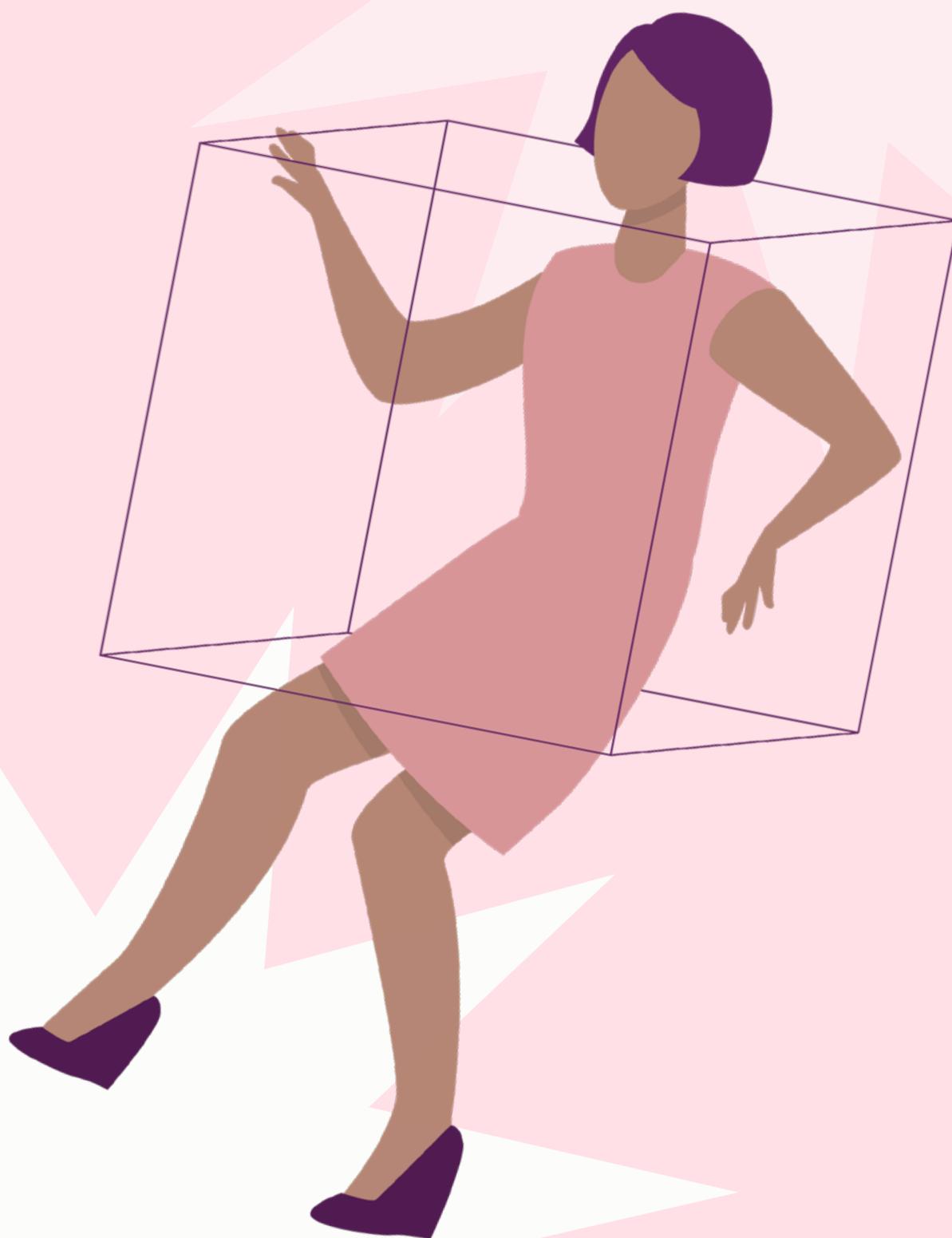
Os impactos na violência política  
de gênero e raça na saúde mental ..... 15

## 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 tem 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, a mulheres cis, não-binárias, transexuais e travestis, resultante da relação 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 pelas mulheres.

### **É o que é compreendido como interseccionalidade.**

No Brasil, as mulheres negras são as maiores vítimas do feminicídio, envolvendo 62% dos casos registrados em 2023 (Relatório Anistia Internacional, 2023). 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 diz respeito àquelas que vivem em zonas periféricas, rurais, indígenas, ribeirinhas, quilombolas cujas expressões identitárias, culturais e políticas são demarcadas pelo território. É recorrente que elas não recebam o mesmo investimento em políticas públicas como as mulheres de classe média e alta dos grandes centros urbanos, bem como, essa desproporcionalidade só aumenta em relação aos candidatos homens. A interseccionalidade entre gênero e região.

### **Tipos de violência de gênero contra mulheres**

Agora, vamos explorar alguns dos instrumentos legais que foram criados para a proteção das mulheres brasileiras até chegarmos nos mecanismos de proteção na vida política. Hoje existem diversos mecanismos legais 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, como: 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).



### **Violência Física**

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**

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



### **Violência Sexual**

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.

A Lei Maria da Penha (Lei nº. 11.340/2006) foi de suma importância para nomear as formas de violência que ocorrem do âmbito privado ao público, trazendo para o Estado a responsabilidade do 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 da vida privada quanto pública.

**Quando tratamos de violência política de gênero e raça, estamos falando de uma forma de violência de gênero contra mulheres que ocorre no âmbito público, a partir do fato de que estes 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 raça 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 como um todo;
- ✦ a participação em manifestações políticas nas posições de: o eleitoral; o eleita; o profissionais da imprensa; o defensora de direitos humanos; o 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 a violências morais e físicas, constrangimentos e ameaças estão tendo esses direitos violados. Porém, é necessário caracterizar que essas condutas se dão em decorrência de preconceitos indiretos, insinuações ou ofensivas dirigidas ao gênero e à raça para que se encaixem na conceituação e tipificação da violência política de gênero e raça.

### **E a violência política de gênero e raça? Como identificar?**

A violência política de gênero e raça está prevista na Lei nº 14.192/2021 e pode ser caracterizada como todo e qualquer ato praticado com o objetivo de excluir a mulher

do espaço político, impedindo ou restringindo seu acesso, ou induzindo-a a tomar decisões contrárias à sua vontade. As mulheres podem sofrer violência quando concorrem a cargos políticos, já eleitas e durante o mandato.

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

### **Onde pode acontecer a violência política de gênero e raça? 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;
- ✦ plataformas de mídias sociais.

Agora que discutiremos sobre o conceito de violência política de gênero e raça e onde ela pode se configurar segundo a Lei nº 14.192/2021, vamos apresentar como esse tipo de violência costuma se manifestar de forma prática.

## Violência Física

A violência física é caracterizada como qualquer ato que possa ferir, lesar, provocar a dor e sofrimento ou a ação que cause ou possa causar a morte de mulheres em razão de sua participação ou atividade política. Esse tipo de violência política, quando provoca a morte de mulheres no exercício de funções públicas, configura-se também como crime de feminicídio.

"O crime de feminicídio consiste no assassinato de mulheres em contexto de violência doméstica, familiar ou por discriminação de gênero, trata-se de um crime de ódio baseado no gênero. Um dos fatores que contribuem para o crime de feminicídio é a naturalização da misoginia. Atualmente a legislação quanto ao crime de feminicídio foi alterada e entrou em vigor a Lei 14.994, de 2024, que determina o feminicídio como um crime autônomo. Na nova configuração da lei, o feminicídio tornou-se um crime hediondo e de penalidade maior. Essa alteração tem o intuito de prevenir e coibir a violência contra a mulher.

No contexto político, o ódio e as formas de coação à presença de mulheres políticas estão naturalizadas – e são esses atos de violência que em última instância provocam a morte de mulheres políticas. Essa naturalização da violência contra a mulher é o que cria uma categoria de subvalorização de seu corpo e de sua vida, o que as torna mais vulneráveis para serem assassinadas. Nesse sentido, mulheres, mesmo que políticas, não estão protegidas."

**Daniela Calaça**  
Psicóloga - CRP 01/23826<sup>1</sup>

## Violência Sexual

A violência sexual é caracterizada como qualquer ato sexual (ou tentativa de obtenção de ato sexual) realizado com o uso de violência ou coerção, ataques,

---

1. Daniela Calaça integra e coordena o eixo de acolhimento psicossocial do projeto Entre Nós, Candidatas, idealizado pelo Observatório Nacional da Mulher na Política, em parceria com o Mapa do Acolhimento e outras instituições. Mais informações sobre o projeto podem ser encontradas ao final desta cartilha.

comentários e propostas, toques ou investidas sexuais indesejadas que influenciem as aspirações políticas da mulher, as condições e/ou o ambiente onde a mulher desenvolve a sua atividade política e pública. Não são raros os relatos de políticas que se queixam de serem abraçadas ou beijadas por seus pares sem o seu consentimento ou mesmo que recebem cantadas ou comentários invasivos sobre o seu corpo ou aparência (muitas vezes disfarçados sob a forma de “elogios”) durante suas jornadas de trabalho. Tudo isso pode ser caracterizado como violência política de gênero de cunho sexual.

“Observa-se que existem reações comuns às vítimas de violência sexual como: desconfiar de si mesmo, o sentimento de culpa em relação a violência devido à crença de que pode ter provocado a situação e o medo de que ocorra a culpabilização por terceiros quanto a violência sofrida. Se encorajar a procurar alguém de confiança para expor a situação ocorrida, buscar ajuda legal, até ter que lidar com a afirmação de uma denúncia. Ver-se amparada por uma rede de apoio e adotar medidas de cuidado são prerrogativas para que possamos mudar esse quadro.”

**Mariana S. X. Antunes**  
Psicóloga - CRP 01/72887<sup>2</sup>

## Violências verbais, 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. Via comentários ou mensagens em suas redes sociais ou por seus e-mails oficiais, é muito comum que mulheres no exercício político, principalmente aquelas com

---

2. Mariana S. X. Antunes integra e coordena o eixo de acolhimento psicossocial do projeto Entre Nós, Candidatas, idealizado pelo Observatório Nacional da Mulher na Política, em parceria com o Mapa do Acolhimento e outras instituições. Mais informações sobre o projeto podem ser encontradas ao final desta cartilha.

mais destaque midiático, recebam ataques misóginos, racistas, homofóbicos nos quais constam, inclusive, ameaças de violência física contra elas e seus familiares e de violência sexual por meio de estupro corretivo (quando se ameaça alguém de estupro como ferramenta de coerção para que ela mude o seu comportamento, considerado “inadequado”);

- ✦ Também se configura como violência política de gênero e raça a imposição de sanções injustificadas e/ou abusivas a mulheres, impedindo ou restringindo o exercício dos seus direitos políticos em condições de igualdade.

### Violência Moral

- ✦ 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. Esse tipo de caso também é muito comum na Internet, com a disseminação de imagens ou vídeos falsos (alterados por inteligência artificial) que colocam as mulheres em situações íntimas e constrangedoras ou por meio da repetição de frases feitas preconceituosas como “ela deveria estar lavando uma louça” ou “quem vai cuidar dos filhos para que ela exerça o mandato?”, frases que não são direcionadas a homens que se postulam à vida pública e que sugerem que o lugar da mulher é no ambiente doméstico e não no espaço político.

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



"O uso dessas narrativas de destruição da imagem por meio de ataques à moral baseados em estereótipos de gênero e raça é um método eficaz para desarticulação e exclusão das mulheres na política. Esses discursos violentos têm o objetivo de causar a depreciação quanto à atuação feminina, sendo assim, essa desqualificação é extremamente nociva à saúde mental e psicossocial, porque faz com que essas mulheres não sejam reconhecidas como sujeitas políticas."

**Daniela Calaça**

Psicóloga - CRP 01/23826

### **Violência econômica e estrutural**

Define-se como violência econômica e estrutural a quando há privação das mulheres ao acesso a recursos financeiros para a suas campanhas, ou seja, quando há o descumprimento da determinação legal em vigor de que os recursos dos fundos públicos distribuídos aos partidos políticos sejam repassados às campanhas de mulheres de forma proporcional ao número de candidaturas apresentadas pelos partidos. A falta de financiamento e a consequente precarização da infraestrutura para as campanhas políticas de mulheres, bem como a falta de apoio simbólico para viabilizar candidaturas femininas em igualdade de condições também representam a forma como a violência econômica e estrutural se manifesta.

"A prática de fraude das cotas de gênero e raça por meio de candidaturas "laranja" e o desvio direto e indireto de recursos das campanhas de mulheres para as campanhas de homens fazem parte dos mecanismos estruturais que buscam impedir a atuação política de mulheres. O financiamento político por meio do apoio partidário é um dos principais recursos que auxiliam as campanhas eleitorais, portanto a inviabilização do financiamento partidário afeta significativamente a candidatura das mulheres e consequentemente o processo eleitoral. A violência econômica que mulheres políticas enfrentam trata-se também de um ataque à democracia."

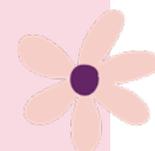
**Daniela Calaça**

Psicóloga - CRP 01/23826

A legislação vigente não obriga que todas as candidatas recebam um valor mínimo pelo partido, pois este tem autonomia para distribuir os seus recursos de forma estratégica para ampliar suas chances de sucesso eleitoral. Porém, caso se comprove que o partido não cumpriu a distribuição mínima de recursos para campanhas femininas e afro-brasileiras exigida pela lei ou que agiu de modo a impedir o acesso aos recursos de campanha às candidatas por motivos relacionados ao gênero ou a raça, isso pode ser caracterizado como violência política.



**Quer saber mais sobre a legislação de ações afirmativas para ampliar a representação feminina na política e como ela vem sendo aplicada na prática no Brasil?**



Consulte as publicações do Observatório Nacional da Mulher na Política em Câmara. Aponte a câmera do seu celular para o QR Code para acessar.

### **Violência psicológica**

Tratam-se de ações complexas e sutis que visam a coação psíquica e está intimamente ligada a violência moral e simbólica, entre outras. Ela se expressa por meio de ações que visam a depreciação da mulher no exercício de suas funções políticas.

- ✦ Desqualificação da aptidão política da mulher, associando as decisões tomadas no seu mandato ou sua campanha à influência de homens do seu círculo familiar (pais, maridos) ou a predecessores e padrinhos políticos, como se a mulher não tivesse autonomia para gerir sua carreira política pelo simples fato de ser mulher, por fatores raciais ou outros marcadores sociais usados de forma discriminatória.

- ✦ Divulgação de imagens, mensagens ou que revelem informações de mulheres, como dados sigilosos e cenas de suas vidas íntimas, entre outros, por qualquer meio físico ou virtual, que, com base em estereótipos de gênero, transmita e/ou reproduza ideais de desigualdade e discriminação contra as mulheres, com o objetivo de depreciar a sua imagem pública e/ou limitar os seus direitos políticos.

Ainda podemos pensar em outros exemplos, como:

- ✦ **Impedimento da participação** das mulheres de qualquer atividade que envolva tomada de decisão, em igualdade de condições.
- ✦ Ações que **proporcionem** às mulheres, no exercício dos seus direitos políticos, **informações falsas, errôneas ou imprecisas e/ou lhes omitam informações, induzindo-as ao exercício indevido de seus direitos políticos.**
- ✦ **Restrição ao uso da palavra** pelas mulheres na sua atuação política, 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.**



### Quem pode denunciar?

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

## Onde denunciar?

### Ministério Público Federal

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

<https://aplicativos.mpf.mp.br/ouvidoria/app/cidadao/manifestacao/cadastro>

### Central de Atendimento à Mulher

Ligue 180

WhatsApp: (61) 99656-5008

### Delegacias de atendimento a mulher e delegacias comuns nos municípios

### Procuradorias da Mulher nas assembleias legislativas e câmaras municipais

### Defensoria Pública da União e nos estados<sup>3</sup>

<https://www.dpu.def.br>

<https://www.cnj.jus.br/poder-judiciario/defensoria-publica/>



3. Em 2024, a Defensoria Pública da União lançou o Programa Nacional de Enfrentamento à Violência Política de Gênero nas Eleições, por meio do qual disponibilizou um formulário de apresentação de denúncias e solicitação de apoio jurídico para mulheres vítimas de violência política de gênero e raça durante o período de campanha do pleito municipal deste ano.

O formulário esteve disponível entre agosto e novembro de 2024 no endereço <https://politicadegenero.dpu.def.br>.

Apesar de este programa específico ter duração limitada, o atendimento da Defensoria Pública (da União ou dos estados) para apoio jurídico a vítimas de violência política de gênero de todos os tipos é permanente e pode ser acionado a qualquer momento por meio dos canais disponíveis nas páginas oficiais desses órgãos na internet.

Módulo 2

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



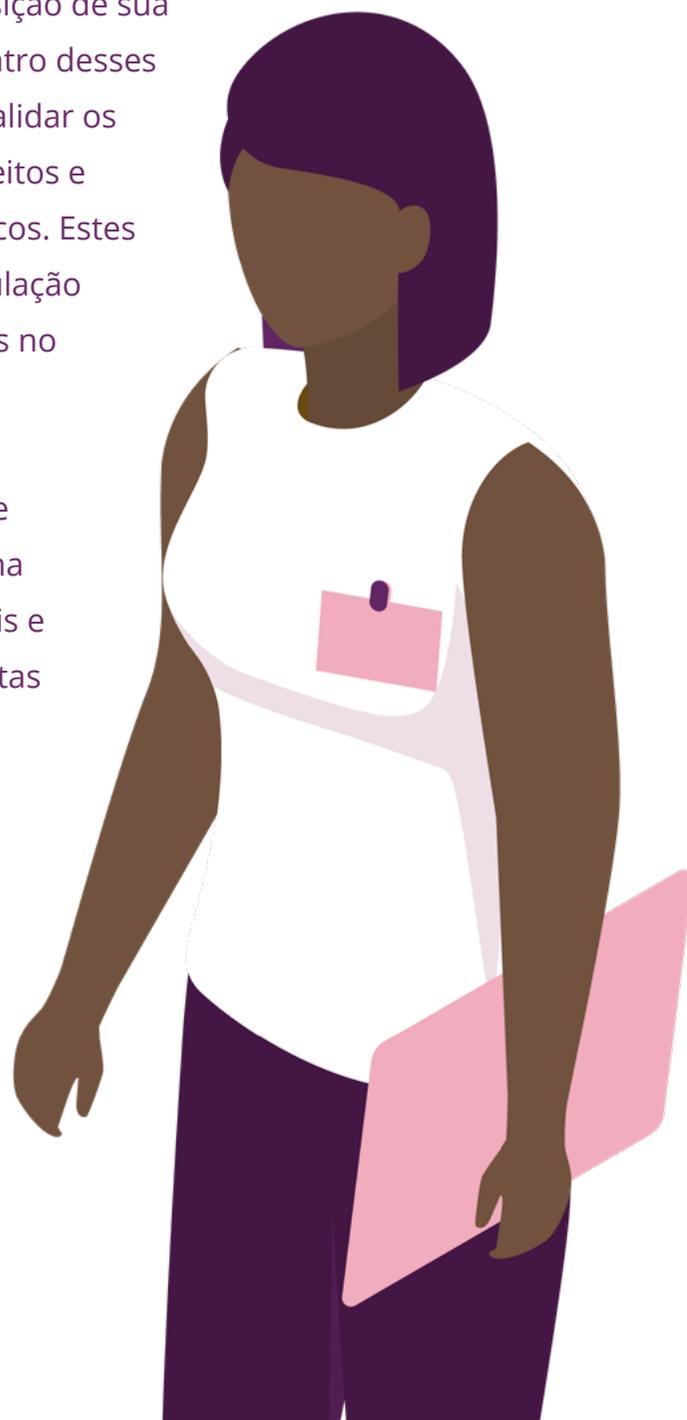
## Violências no exercício da função e como elas afetam a saúde mental

Como foi possível ver anteriormente, a violência física, assim como as de ordem moral, institucional, psicológica, econômica e sexual podem ser vivenciadas pelas mulheres no campo político. Violências políticas de gênero e raça podem passar despercebidas facilmente nas relações sociais, 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, nas relações institucionais e interpessoais, 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 sistematicamente 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 pode proporcionar sentimentos como: medo, vergonha, culpa, tristeza, irritação, entre outros, e, ainda, se configurar 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.

"O exercício da competição, constantemente promovido durante o processo eleitoral e, em decorrência, o estímulo para as comparações, entre tantos dispositivos quantitativos presentes, são mecanismos que podem fazer com que referências de identidade, autonomia e equidade sejam questionadas e resultem em grande desconforto psicossocial."

**Mariana S. X. Antunes**  
Psicóloga - CRP 06/72887

A violência sexual, reproduzida por práticas às vezes sutis e recorrentes de assédio sexual, gera os mesmos sintomas descritos por outras vivências traumáticas graves. A reação do "choque inicial", como paralisia, 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 da vítima.

**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 por 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 garantia formal 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, onde por exemplo, até 2022 ocupavam apenas **15% dos cargos eletivos**, apesar de representarem, 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 e 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 acelera a sua saída dos cargos de liderança.

Um outro fator é a solidão vivenciada pelas mulheres nessas posições. Pelos motivos vistos anteriormente, tal como a ausência de apoio dos pares e de outros líderes, as mulheres podem se desengajar do ambiente político e tendem a estar isoladas, perdidas no meio de tanta representação masculina dentro das organizações e pela maneira como são expostas na mídia.



Módulo 3

# Estratégias de cuidado



Os impactos sociais, físicos e mentais derivados da violência podem ter repercussões no âmbito emocional, profissional e social. No caso da violência política de gênero e raça, os impactos se ampliam na sociedade em termos de prejudicar a representatividade feminina, a elaboração e a implementação das políticas públicas para as mulheres. Diante disso, as estratégias estatais preventivas e punitivas dos crimes de violência de gênero na sociedade são absolutamente necessárias, mas devem estar acompanhadas de estratégias de cuidado para buscar diminuir os impactos danosos que são causados à saúde dessas mulheres.

Aqui, a proposta é pensar nas diferentes formas de cuidado, no lugar de preservação da saúde mental e emocional, individual e coletiva. Quando olhamos para mulheres na política, é frequente se tratarem de corpos que entram para esse cenário com o intuito de transformar a sociedade e cuidar daquelas pessoas que, como elas, estão 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”.

Neste sentido, as estratégias de cuidado são fundamentais e podem incluir: delinear estratégias coletivas de proteção contra os riscos apresentados à sua saúde, vida e incidência política; cultivar uma rede de apoio robusta entre candidatas e militantes partidárias; adotar práticas de promoção da saúde física e estabelecer vínculos relacionados a pautas comuns, especialmente no caso de gênero e raça. Além disso, a psicoterapia pode ser uma grande aliada para o cuidado.



"O processo de construção de dispositivos de proteção contra a violência política de gênero e raça para as mulheres políticas se estabelece por meio do conhecimento adquirido sobre os seus direitos e pela constituição de estratégias para o enfrentamento da violência de forma articulada, levando em consideração os riscos à sua atuação, saúde e contexto de vida. Durante esse processo, é importante que ela cultive uma rede de apoio múltipla, que possa oferecer suporte emocional, jurídico, financeiro e político e que se aproxime de grupos e serviços que ofereçam acolhimento e promovam bem-estar social, tais como associações, movimentos culturais e religiosos. Além disso, negociar prioridades para a adoção de práticas individuais de promoção da saúde, como acompanhamento psicológico, atividade física, cuidados com a alimentação, momentos de lazer e sono."

**Mariana S. X. Antunes**  
Psicóloga - CRP 06/72887

"Para que as mulheres possam se mobilizar na política é necessário que elas consigam influenciar e serem reconhecidas como autoridades. Essa necessidade de se manter articulada e de performar o papel de representação coletiva muitas vezes limita a sua autonomia para realizar o enfrentamento da violência política de gênero e raça. Nesse sentido, o cuidado para essas mulheres se relaciona também à possibilidade de se fortalecerem junto a redes que a possam apoiar nesse enfrentamento no âmbito político, motivo pelo qual se fazem necessárias políticas públicas, estratégias e sistemas de suporte e fortalecimento, como forma de 'entrincheiramento' nessa posição que é ao mesmo tempo de combate e cuidado, para garantir que esses espaços sejam efetivamente ocupados. Podemos considerar como exemplos dessas 'trincheiras' a Bancada Feminina no Congresso, as iniciativas de observatórios e ouvidorias de combate às violências, os projetos de suporte psicossocial ofertados por núcleos de pesquisa, movimentos ou entidades — como os projetos: Entre Nós, Candidatas, Escuta Candidata, Onde Ela Quiser, as medidas e legislações de igualdade e não-discriminação, os movimentos feministas — das grandes e pequenas cidades — as associações de bairro, de trabalhadoras e as universidades."

**Daniela Calaça**  
Psicóloga - CRP 01/23826

No relatório do projeto “Escuta Candidata” (2020) elaborado pela Clínica Social Casa 1 e pelo Vote LGBT, **a violência política de gênero e de raça foi apontada como um fator que causa danos a saúde mental e o bem-estar das mulheres políticas, além de ser responsável pela desistência de boa parte das mulheres em atuar no ambiente político-partidário.**

Conforme o relatório, das 42 participantes acompanhadas, 78% relataram ter sofrido alguma violência após início da campanha eleitoral, enquanto 22% negaram ter sofrido alguma violência. Segundo os dados coletados, **a maior dificuldade experimentada pelas mulheres foi em relação à saúde mental (38%), seguida pela falta de recursos (18%) e a falta de apoio do partido (14%).**

Em relação à promoção de suporte dentro do partido, 86% das respondentes (42 em números absolutos) indicaram que seu partido não oferece suporte oficial em caso de violência. **Entre as modalidades de suporte existentes dentro dos partidos foram mencionados debates, materiais e assessoria jurídica.**

Os dados apresentados pelo Relatório do “Escuta Candidata” **denunciam a insuficiência quanto ao suporte recebido por essas mulheres e a necessidade de se ter mais políticas públicas e projetos voltados para o cuidado e para a promoção da saúde mental como forma de enfrentamento da dimensão psicossocial da violência.**

Segundo a pesquisa **“Esgotadas”**, elaborada pelo Think Olga, a partir



de entrevistas com 1.078 mulheres, de 18 a 65 anos, em todos os estados do Brasil, apenas 22% delas realiza acompanhamento terapêutico, apesar de 91% afirmarem que a saúde emocional deve ser levada muito a sério.

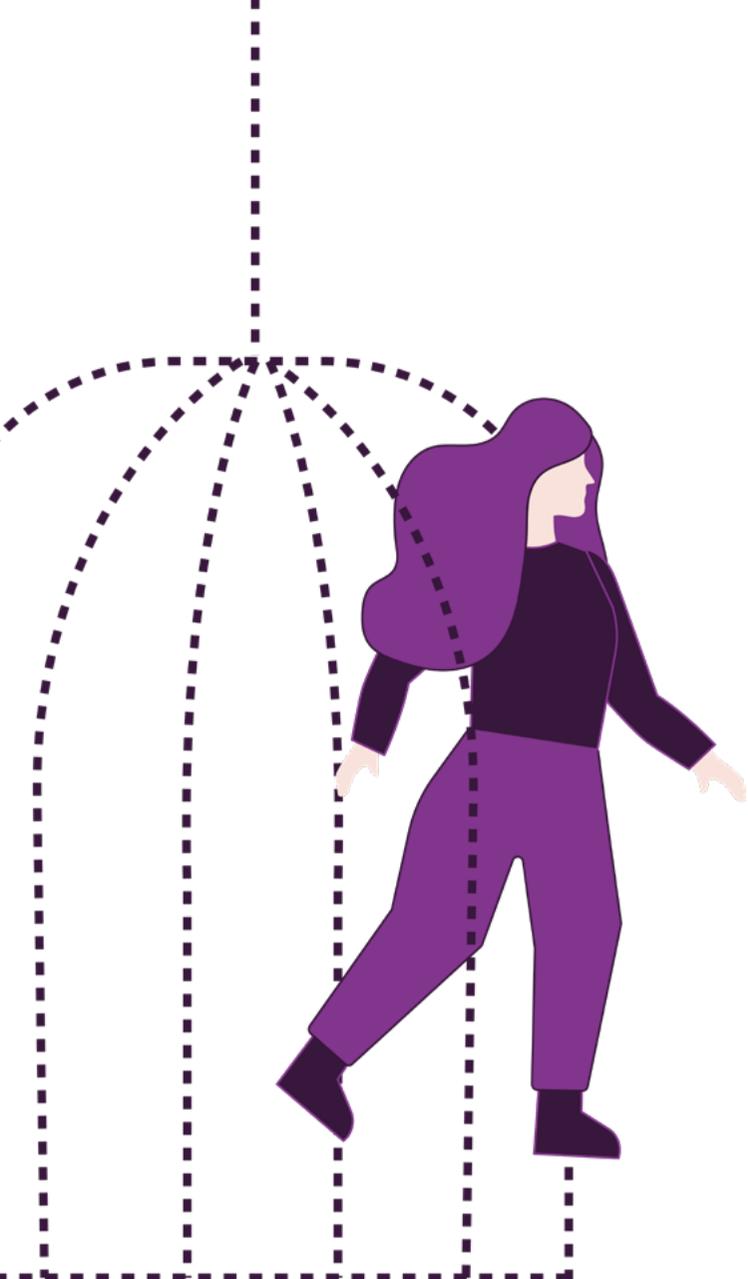
Muito se fala em saúde mental hoje em dia. O assunto que antes era um tabu ou associado de forma estigmatizada à ideia de distúrbios psíquicos, hoje tem sido mais pautado nos espaços midiáticos, nas redes sociais e afins. Porém, ainda há grande estigma quando tratamos sobre a possibilidade de fazer psicoterapia.

**Mas afinal, o que é a psicoterapia?** 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 psicóloga ou ao psicólogo estratégias de promoção de saúde. A psicoterapia 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 em termos de expectativas sociais e realizações pessoais.

Além disso, a psicoterapia ajuda a distinguir o que é nosso e o que é do outro, promovendo a conscientização de como experiências e vivências estão impactando em nosso bem-estar. Para mulheres que enfrentam violência política de gênero e raça, esse espaço pode ser ainda mais crucial, proporcionando suporte para enfrentar desafios e discriminar aspectos da resiliência que podem servir à resignação, enquanto podemos produzir novos significados diante da tomada de consciência e enfrentamento das violências sofridas.

Para que o processo psicoterapêutico seja eficaz, é muito importante que o manejo clínico seja feito com a perspectiva da interseccionalidade, a partir de um olhar profundo dos efeitos dos marcadores sociais sobre a subjetividade de cada um. Quando pensamos em mulheres que ocupam cargos políticos, transitar por esses





espaços de maioria masculina é um marcador fundamental para ser levado em conta, pois elas estão suscetíveis a sofrer violências específicas em decorrência dessa posição, por exemplo.

A psicoterapia pode desempenhar um papel crucial na recuperação e no 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 alguns benefícios da psicoterapia para mulheres que enfrentam violência política de gênero:**

### ✦ **Processamento de trauma**

A psicoterapia oferece um espaço seguro para que as mulheres possam acolher e processar os traumas resultantes da violência política de gênero. Diante de experiências como humilhação, perseguição, ridicularização, desautorização e empecilho para a realização de seu trabalho, a psicoterapia ajuda a reorganizar as emoções e a trabalhar os sintomas de estresse pós-traumático.



### ✦ **Recuperação da autoconfiança**

A violência política frequentemente visa minar a autoconfiança das mulheres, comprometendo sua capacidade de atuação. Por meio da psicoterapia, é possível reconstruir a autoestima e a autoconfiança, permitindo que essas mulheres recuperem a energia necessária para continuar sua luta por direitos e participação política. Pela perspectiva da interseccionalidade, o exercício da autocrítica é mediado pela análise de contexto psicossocial e o desenvolvimento de recursos mais conscientes, como a construção da autonomia por meio de referências ético-políticas.

### ✦ **Fortalecimento emocional**

A psicoterapia proporciona o fortalecimento 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 e raça são invisibilizadas ou minimizadas pela sociedade. Aspectos como a auto-depreciação e o sofrimento derivado da culpa são abordados num processo psicoterapêutico focado na tomada de consciência e atitude responsiva. A psicoterapia proporciona um ambiente onde essas mulheres são ouvidas e suas experiências são validadas, o que é crucial para o seu desenvolvimento emocional.

### ✦ **Fortalecimento de identidade**

A psicoterapia ajuda as mulheres a refletirem sobre seus processos de constituição da identidade, recuperando e endossando sua história e os sentidos que as levaram a se engajarem na política, para que se potencializem e possam atuar frente às injustiças com que se deparam. Este processo é essencial para que possam reivindicar seus direitos e exercer



plenamente seus papéis na esfera pública, desenvolvendo seu lugar de fala e fortalecendo auto-referências.

✦ **Prevenção de transtornos psicológicos**

Sentir tristeza, irritabilidade, apresentar incômodos e impedimentos na rotina cotidiana podem ser sinais pontuais de situações que estamos vivenciando em determinada trajetória de nossas vidas. Porém, a recorrência e intensificação de sintomas que geram transtornos ou trazem prejuízos à nossa saúde e qualidade de vida devem ser observados por uma profissional de saúde qualificada. A psicoterapia pode atuar no diagnóstico e na prevenção de transtornos mais graves como depressão, ansiedade, burnout e estresse pós-traumático, que são comuns entre mulheres que sofrem violência política de gênero e raça. Ao trabalhar essas questões precocemente, a psicoterapia pode impedir o agravamento dos sintomas e melhorar a qualidade de vida das mulheres.

✦ **Redução do isolamento**

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

✦ **Promoção da justiça social**

A psicoterapia, quando conduzida por profissionais que levam em conta as mazelas sociais e a perspectiva interseccional das suas consequências, 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 psicoterapia é melhorar o bem-estar geral das mulheres, ajudando-as a viver de forma mais plena, digna e satisfatória, apesar das adversidades. Por meio do apoio psicológico, essas mulheres podem recuperar sua saúde mental e física, restabelecendo sua capacidade de agir e se posicionar no mundo.

Em resumo, a psicoterapia é uma ferramenta qualificada para cuidar dos sofrimentos e promover o fortalecimento das mulheres que enfrentam violência política de gênero e raça, oferecendo um caminho para reafirmar sua voz e restabelecer espaços de poder em contextos frequentemente opressivos e desafiadores. Além de proporcionar novos significados e cuidado para os traumas causados por essa violência, a psicoterapia potencializa as mulheres, ajudando a construir os recursos necessários para continuar sua luta por equidade e justiça, tanto em suas vidas pessoais quanto na esfera pública.

"É importante ressaltar que a psicoterapia, mesmo que fundamental, não impede que essas mulheres sejam vítimas novamente ou revitimizadas por uma mesma violência. O que acontece após um período de acompanhamento psicoterápico é que, caso haja reincidência, elas conseguem identificá-las e se sentem mais legitimadas para lidar com os acontecimentos traumáticos. Quando começam a aparecer os efeitos nocivos dessa opressão, isto é um indicativo da necessidade de acionar suas redes de apoio e aumentar os recursos de cuidado, já que o cerne desses sintomas não está somente na falta de recursos emocionais e, sim, na estrutura que reproduz essa violência. Ter acesso a ferramentas para lidar e atenuar os danos é imprescindível."

**Mariana Moraes**  
Psicóloga - CRP 09/014042

Apesar da importância da psicoterapia como ferramenta de cuidado crucial às vítimas de violência política de gênero e raça, sabe-se, contudo, que nem sempre elas estão em condições de custear um acompanhamento psicoterapêutico

particular. Nesses casos, é possível encontrar ajuda psicológica gratuita ou de baixo custo em iniciativas como as listadas a seguir:

### ✦ **Mapa do Acolhimento**

Organização que atua em todo o Brasil conectando mulheres que sofreram violência de gênero a uma rede de psicólogas e advogadas voluntárias.

Para saber mais, acesse: <https://www.mapadoacolhimento.org/>

### ✦ **Mapa Saúde Mental**

Criado para facilitar o acesso a serviços de cuidado emocional, psicológico e psiquiátrico, cobre todo o Brasil e indica locais dedicados à saúde mental que oferecem atendimento online ou presencial, sempre de forma gratuita ou a preço social. O site conta com um mapa de indicações específicas para acolhimento de mulheres.

Para saber mais, acesse: <https://mapasaudemental.com.br/mapadamulher/>

### ✦ **GIPA - Grupo de Iniciativa Psi Antirracista**

Formado por psicólogas, psicanalistas e psiquiatras atuantes nos estudos das relações raciais, o grupo é focado no atendimento psicológico às vítimas de violência política de raça que atuam em candidaturas de pessoas negras (tanto as próprias candidatas quanto as equipes envolvidas nas campanhas).

Para saber mais, acesse: <https://www.gipabrasil.com.br>

### ✦ **Clínica Social Casa 1**

Clínica social que oferece atendimento psicoterapêutico continuado,

atendimento psiquiátrico, acompanhamento com nutricionistas, plantão de escuta e diversas modalidades de terapias complementares.

Possui profissionais que passam por um processo de seleção e formação continuada para o atendimento de populações vulneráveis, em especial pessoas LGBTQ+ e pessoas pretas. Todos os serviços são ofertados gratuitamente ou com valores sociais.

Para saber mais, entre em contato via: [clnicasocial@casaum.org](mailto:clnicasocial@casaum.org)

✦ **Projeto Onde Ela Quiser**

Plantão de Apoio com serviços de acolhimento psicológico e orientação jurídica para as mulheres vítimas de violência política de gênero e raça.

Para saber mais, acesse: <https://www.ondeelaquiser.org/>

✦ **Rede de Atenção Psicossocial (RAPS)**

É constituída por um conjunto integrado e articulado de diferentes pontos de atenção para atender pessoas em sofrimento psíquico e com necessidades decorrentes uso prejudicial de álcool e outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), com estabelecimento de ações intersetoriais para garantir a integralidade do cuidado. A RAPS é formada pelos seguintes pontos de atenção: Unidade Básica de Saúde/Estratégia de Saúde da Família (UBS/ESF), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidades de Acolhimento (UA), Serviços Residências Terapêuticas (SRT), Programa de Volta para Casa (PVC), Unidades de Pronto Atendimento (UPA), SAMU, Hospitais Gerais e Centros de Convivência e Cultura, onde o usuário recebe assistência multiprofissional e cuidado psicoterapêutico conforme a situação de cada pessoa.

Além disso, universidades e faculdades com curso de Psicologia em todo o país também oferecem atendimentos gratuitos e/ou de baixo custo para a comunidade. Os atendimentos são realizados por alunos em formação e que são supervisionados

por professores (psicólogas e psicólogos formadas e experientes). Para saber como funcionam esses atendimentos, o ideal é procurar a secretaria dos cursos ou a clínica-escola de Psicologia diretamente nas próprias instituições de ensino.

### Medidas de autocuidado

Quando falamos de autocuidado, precisamos entendê-lo como uma prática inerente às pessoas, como um mecanismo de sobrevivência e, para além disso, de qualidade de vida. Comumente, mulheres negras e/ou periféricas, por ocuparem a base da sociedade prestando serviços de cuidado sozinhas, muitas vezes para terceiros, acabam sendo levadas ao entendimento de que o autocuidado é relativo à produtividade, por serem colocadas como responsáveis pela reprodução da vida em sentido amplo (trabalho de cuidado, trabalho doméstico, trabalho remunerado e trabalho de cuidado de si).

Quando aliamos essa ideia à política, podemos compreender que essa perspectiva de autocuidado também está presente na atuação dessas mulheres, considerando que a produtividade vem relacionada a um propósito do papel exercido como um lugar de cuidado coletivo, com o outro, a quem está sendo servido pela função política exercida.

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 a nossa saúde, entretanto, ela acabou sendo esvaziada pela sua disseminação nas redes sociais, de forma superficial, reduzindo a sua importância, especialmente para corpos marginalizados. Tanto quanto, a ideia de resiliência e empoderamento precisam ser submetidas à uma análise de contexto. Sendo



assim, é de suma importância considerar essa e outras práticas como estratégias de sobrevivência e enfrentamento, com o intuito de mitigar os impactos psicológicos e físicos resultantes das violências.

Aqui vão algumas sugestões de práticas que podem ajudar:

✦ **Espaços de fortalecimento coletivo**

Participar de coletivos, se aproximar de pessoas de confiança, organizações sociais e demais espaços que possam reforçar os laços de solidariedade e fortalecer aspectos da identidade dessas mulheres para além do papel político. Importante lembrar que todos os espaços e coletivos que podemos fazer parte nos oferecem recursos de acordo com afinidades e limitações.

✦ **Troca com outros profissionais**

Compartilhar experiências com outros profissionais, sobretudo outras mulheres vitimizadas, pode oferecer suporte emocional, reconhecimento e legitimidade por meio da troca de experiências, além da ampliação de recursos para lidar com os impactos da violência. Esse tipo de troca promove o crescimento pessoal e profissional, ao mesmo tempo oferece validação, empatia e solidariedade, reduzindo o isolamento.

✦ **Atividades físicas**

Buscar, se possível, incluir exercícios físicos na rotina, pois esse tipo de atividade pode ajudar a controlar os níveis de estresse e desgaste físico, que são exacerbados pelas situações de violência. O exercício físico 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. Buscar ambientes que te ofereçam uma mudança de perspectiva, uma experiência não usual, atividades manuais e jogos colaborativos também estimulam processos cognitivos como a atenção e a concentração.

### ✦ **Alimentação saudável e hidratação**

Uma dieta equilibrada e hidratação adequada são cruciais para a saúde mental e física. Uma nutrição apropriada para sua rotina 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. Às vezes, escolher dormir 5 minutos a mais ou tomar um banho mais demorado podem ajudar muito.

### ✦ **Desenvolvimento espiritual**

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

### ✦ **Atividades de lazer**

Fazer atividades que gerem prazer e bem-estar, além de participar de eventos sociais, oferecem 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.

Vale salientar uma vez mais, contudo, que a violência política de gênero é um problema de ordem social e coletiva, logo, medidas de autocuidado são ações complementares para alívio do sofrimento psíquico que as vítimas estão submetidas.

No entanto, não devemos nunca perder de vista a necessidade de se encontrar saídas coletivas e institucionais para o enfrentamento dessa problemática.

Ter uma legislação que traz medidas de enfrentamento à violência política contra a mulher é um primeiro passo nessa direção, no entanto, o Brasil carece ainda da implementação de políticas públicas mais eficazes para promover as mudanças estruturais necessárias para que a política institucional e partidária se transforme em um lugar menos violento e insalubre para as mulheres.

### Referências

Agência Senado. (2024). Lei que pune feminicídio com até 40 anos de reclusão entra em vigor. Senado Notícias. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2024/10/10/lei-que-pune-femicidio-com-ate-40-anos-de-reclusao-entra-em-vigor>.

Barros, A. T. D., & Busanello, E. (2019). Machismo discursivo: modos de interdição da voz das mulheres no parlamento brasileiro. *Revista Estudos Feministas*, 27, e53771.

Think Olga (2023). “Esgotadas: o empobrecimento, sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres” (relatório de estudo). Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/esgotadas/>.

Casa 1; #VoteLGBT (2020). Escuta Candidata: projeto de cuidado de mulheres para mulheres na política. (Relatório Final) Disponível em: <https://www.casaum.org/relatorio-escutacandidata/>(último acesso: 26/10/2004).

Tavares, C. Q., & Recuero, R. (2023). Toxicidade e violência discursiva contra deputadas federais no Twitter. Galáxia (São Paulo), 48.

# entre nós, candidatas

Esta cartilha foi produzida pelo Mapa do Acolhimento como material integrante do eixo informativo do projeto piloto *Entre Nós, Candidatas*, uma iniciativa do Observatório Nacional da Mulher na Política voltada para reduzir os impactos na saúde mental de mulheres em situação de violência política de gênero e raça. Em parceria com psicólogas voluntárias e entidades da sociedade civil, o projeto funciona por meio de três eixos: um eixo central, que estruturou encontros virtuais de acolhimento psicossocial com candidatas às eleições de 2024, e outros dois eixos complementares, de pesquisa e informação. Acesse mais informações sobre o projeto em <https://camara.leg.br/onmp>.

## **Realização**

Observatório Nacional da Mulher na Política  
Mapa do Acolhimento  
De Olho Nas Urnas (Universidade Federal de Goiás)  
Psicólogas voluntárias

## **Apoio**

Coletivo Garoa  
Associação Brasileira de Psicologia Social/Regional São Paulo

## **Produção**

Ana Beatriz Pereira El Kadri (Mapa do Acolhimento)  
Gabriela Barros da Silva (Mapa do Acolhimento)  
Isabella Pereira dos Santos (Mapa do Acolhimento)  
Márcia Fernanda Ribeiro da Costa (Mapa do Acolhimento)

## **Revisão**

Ana Beatriz Pereira El Kadri (Mapa do Acolhimento)

Sany Silva (Mapa do Acolhimento)

Ana Cláudia Oliveira (ONMP)

Cristiane Bernardes (ONMP)

Daniela Calaça (Entre Nós, Candidatas)

Nicole Soares Resende (Entre Nós, Candidatas)

Mariana Moraes (Entre Nós, Candidatas)

Mariana S. X. Antunes (Entre Nós, Candidatas)

Cinara Oliveira (Entre Nós, Candidatas)

## **Diagramação**

Mirella Cavalcante



# entre nós, candidatas

## Correalização



## Apoio



**entre nos,**  
candidatas

