



CARTA DE ITAJUBÁ PELA SAÚDE DA MULHER LÍDER

Itajubá, 24 de março de 2026.

Nós, mulheres e participantes da **Roda de Conversa “Vozes fortes, mentes saudáveis: o custo do poder para as mulheres”**, realizada no município de Itajubá/MG, reunidas enquanto estudantes, profissionais, gestoras públicas, lideranças comunitárias e representantes da sociedade civil, tornamos pública a presente Carta como expressão coletiva de nossas vivências, reflexões e compromissos.

Reconhecemos que a presença das mulheres em espaços de liderança representa um avanço histórico na luta por equidade de gênero e raça. No entanto, afirmamos que essa conquista ainda se dá, muitas vezes, à custa de sobrecargas invisíveis, violências simbólicas e institucionais, e impactos significativos na saúde mental.

A chamada “carga mental”, somada às múltiplas jornadas e às exigências sociais e profissionais impostas às mulheres, configura um cenário de desgaste contínuo. Além disso, destacamos a persistência da violência política de gênero, do assédio moral e das desigualdades estruturais que atravessam o cotidiano das mulheres que ocupam posições de decisão e visibilidade.

Entendemos que a saúde mental das mulheres líderes não pode ser tratada como uma questão individual ou privada, mas sim como um tema de interesse público, que exige respostas institucionais, políticas e coletivas. É responsabilidade do Estado, das instituições e da sociedade garantir condições dignas, seguras e saudáveis para o exercício da liderança feminina.

Dessa forma, esta Carta nasce como um instrumento de escuta, denúncia e proposição, com o objetivo de:

- Dar visibilidade às experiências e aos desafios vividos pelas mulheres em espaços de poder;
- Reafirmar a importância da saúde mental como direito fundamental;
- Incidir na formulação e no aprimoramento de políticas públicas sensíveis às especificidades de gênero;
- Fortalecer redes de apoio, cuidado e proteção às mulheres líderes em âmbito local.



A partir das discussões realizadas neste encontro, apresentamos, a seguir, propostas construídas coletivamente, que visam contribuir para a promoção da saúde mental, a prevenção do adoecimento e o enfrentamento das violências que atingem mulheres em posições de liderança:

1. Enfrentamento à Sobrecarga e Valorização do Trabalho Feminino

- Instituir, no âmbito dos poderes públicos e privados, programas de redistribuição equitativa das cargas de trabalho, reconhecendo que a sobrecarga de funções atribuída à capacidade de resolução das mulheres gera desgaste emocional e adoecimento.
- Promover campanhas de valorização da liderança feminina, combatendo a desvalorização do posicionamento das mulheres e práticas de comparação com o desempenho masculino.

2. Ampliação e Acessibilidade aos Cuidados em Saúde Mental

- Garantir acesso facilitado e contínuo a serviços de saúde mental para mulheres líderes, incluindo atendimento psicológico, psiquiátrico e grupos de apoio coletivo, por meio de programas específicos nas redes pública e privada.
- Criar, nos equipamentos de saúde, horários alternativos e estendidos para atendimento voltado a mulheres que conciliam múltiplas jornadas, bem como programas específicos para mulheres em situação de sobrecarga ou sofrimento psíquico.

3. Fortalecimento de Redes de Apoio e Cuidado Institucional

- Criar, no âmbito municipal, um serviço de acolhimento e ouvidoria especializada para mulheres líderes, composto preferencialmente por mulheres, com o objetivo de garantir um espaço seguro para relatar e denunciar casos de assédio moral, violência política e outras formas de violência institucional.
- Implementar uma instituição ou núcleo de referência como rede de apoio específica para mulheres em cargos de liderança, oferecendo acolhimento, orientação jurídica, psicológica e social.

4. Equidade de Gênero, Raça e Acesso a Espaços de Decisão

- Fomentar a equidade de gênero e raça nas estruturas de poder, ampliando o acesso e a permanência de mulheres em cargos de decisão, por meio de políticas de incentivo, formação política e reserva de espaços institucionais.
- Combater a violação dos direitos das mulheres e a falta de autonomia decorrentes da ausência de equidade, assegurando que as vozes femininas sejam representadas e consideradas nos processos decisórios.



5. Letramento de Gênero, Raça e Formação Continuada

- Sistematizar e implementar um protocolo de letramento de gênero e raça voltado para gestores públicos, equipes técnicas, educadores e lideranças comunitárias, com vistas à sensibilização sobre desigualdades estruturais e à prevenção de práticas discriminatórias.

- Instituir grupos de debates, formações e rodas de conversa permanentes nos territórios para discutir os impactos do patriarcado na saúde mental das mulheres e fortalecer o movimento de mulheres na política e na sociedade.

6. Fortalecimento da Legislação e Garantia de Direitos

- Criar mecanismos de monitoramento e fiscalização para garantir o cumprimento efetivo das leis já existentes de proteção aos direitos das mulheres, incluindo a Lei de Violência Política e outras legislações voltadas à equidade de gênero.

- Propor a atualização e ampliação do arcabouço legal municipal para assegurar garantias efetivas às mulheres líderes, com ênfase na prevenção e responsabilização de violências simbólicas, institucionais e morais.

7. Políticas de Conciliação entre Vida Pessoal e Liderança

- Implementar políticas institucionais que favoreçam a conciliação entre a vida profissional e a vida pessoal das mulheres, como horários estendidos para creches e escolas, flexibilização de jornadas e criação de programas de apoio às mães líderes.

- Promover o reconhecimento institucional da dupla e tripla jornada como fator estrutural de adoecimento, adotando medidas que redistribuam responsabilidades de cuidado entre Estado, famílias e sociedade.

Por fim, reafirmamos nosso compromisso com a construção de uma sociedade mais justa, equitativa e saudável, na qual ocupar espaços de poder não signifique adoecer, mas sim transformar realidades com dignidade, apoio e reconhecimento.

Itajubá segue com vozes fortes e que essas vozes também possam ser cuidadas.

Assinam esta Carta: (Participantes do evento)

(Curso de Psicologia da FACESM)