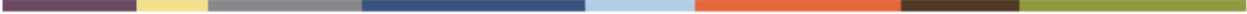


Mês da História da Mulher: Honrando a Resiliência Latina

Publicado pelo Centro Nacional Hispânico-Latino de
Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção
Escrito por Priscila Giamassi e Ana Tomazelli
Data de publicação: março de 2022



Introdução

Este mini livro digital foi desenvolvido para fornecer informações e recursos para profissionais de prevenção, provedores e membros da comunidade sobre Saúde mental das mulheres Latinas, dados prevalentes sobre o uso de álcool, Feminismo e o impacto do COVID-19 na vida das mulheres.

Ao final do documento, você encontrará recursos confiáveis, dicas de ação e prevenção para apoiar as mulheres e fortalecer a resiliência das pessoas que se identificam como mulheres.

Em homenagem ao Mês da História da Mulher, também estamos aproveitando esta oportunidade para homenagear e celebrar algumas mulheres latinas que abriram o caminho para nós, como Josie T. Romero, Dolores Huerta e Antonieta de Barros.

Esperamos que este recurso seja útil para você e que você possa compartilhar as informações com sua família, amigos e colegas.

Declaração de Inclusividade: Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção compreende que existem discussões importantes sobre a terminologia que as pessoas escolhem usar para identificação racial, étnica, e cultural. Existem diferentes termos como Latinos, Hispânicos, Latinxs, Latines, Chicanos e outros, todos igualmente valiosos. Nós defendemos a auto-identificação para cada pessoa. Para este produto e recursos adicionais, iremos utilizar os termos latino e hispânico.



ÍNDICE

Os Fatos	3
Desafios	3
Feminismo	3
Mulheres e COVID-19	4
Mulheres Latinas e Uso de Álcool	4
Mulheres e Saúde mental.....	5
Mulheres Latinas e Saúde mental	5
Prevenção e Esperança: Fortalecendo a resiliência das mulheres	6
Celebração: Homenagem às mulheres latinas.....	7
Recursos Adicionais	9
Saiba mais sobre as autoras	9
Referências	10
Reconhecimento	11



Os fatos

Todos os anos, em março, celebramos o Mês da História da Mulher e o Dia Internacional da Mulher.

De acordo com as Nações Unidas, o Dia Internacional da Mulher é um dia em que as mulheres são reconhecidas por suas conquistas, independentemente das divisões, sejam elas nacionais, étnicas, lingüísticas, culturais, econômicas ou políticas. Este dia é comemorado em muitos países ao redor do mundo¹.

Embora seja um dia para lembrar que ainda estamos lutando para alcançar a igualdade de gênero, é importante ressaltar o quão longe chegamos: Em 1920, a 19ª Emenda à Constituição dos EUA concedeu às mulheres americanas o direito de voto. 100 anos depois, Kamala Harris alcançou a posição política mais alta que uma mulher já havia alcançado nos Estados Unidos, como a vice-presidente do país.

O Mês da História da Mulher é um mês que busca destacar as contribuições das mulheres tanto históricas quanto contemporâneas.

Desafios

Onde é mais difícil ser mulher?

Quando você se faz essa pergunta, qual é a resposta que lhe vem à mente? Ser mulher, em qualquer contexto, é um desafio de muitas formas. No entanto, em certas circunstâncias, pode ser mais difícil:

- se somos pobres
- se somos imigrantes
- se não somos brancas
- se temos alguma deficiência
- se estamos sozinhas pra cuidar de tudo

Quando não temos acesso a educação de qualidade, a direitos civis, acesso à saúde e integridade física, tudo se torna um obstáculo adicional para manter um equilíbrio saudável na vida.

No mês de Março, ao redor do mundo, olhamos para estes assuntos com mais cuidado (o que é ótimo), mas é importante que possamos falar sobre isso durante todo o ano – principalmente sobre as consequências que as dificuldades acarretam para nós, por exemplo, de acordo com o *National Women's Law Center* (NWLC), as Latinas ainda são o grupo mais mal pago nos EUA.²



Feminismo

Mesmo com várias disparidades a enfrentar, também é nos Estados Unidos que o feminismo se mostra muito forte, com cantoras famosas reforçando a importância de igualdade e políticas que procuram diminuir a distância em relação aos homens.

Mas você sabe o que é o feminismo?

O feminismo, muitas vezes é mal interpretado como sendo um movimento contra os homens, ou sobre não depilar as axilas, ou uma abordagem que reúne mulheres, mas na verdade é algo muito simples: um movimento que APENAS acredita e defende que mulheres e homens devem ser tratados como iguais, não apenas socialmente, mas, também, política e economicamente e isso envolve MUITA coisa.

Então, concretamente, o Feminismo reivindica melhorias nestas principais frentes:

- Direitos políticos
- Direito à educação
- Liberdades civis
- Direitos trabalhistas
- Direitos reprodutivos
- Integridade física

Ou seja, nada de ser superior ao homem, mas ocupar lugares de igualdade para que os acessos sejam democráticos e possível para todos!

Mulheres e COVID-19

Infelizmente, a pandemia em curso impactou nossas comunidades além das taxas de morbidade e mortalidade.

A Pesquisa de Saúde da Mulher da *Kaiser Family Foundation (KFF)* informou que desde o início da pandemia: [3](#)

- 1 em cada 10 mulheres relataram deixar o trabalho devido a um motivo relacionado à pandemia
- O fechamento de escolas teve um efeito substancial na capacidade das mães trabalhadoras de cumprir as obrigações de trabalho
- Além de fazer malabarismos com novas responsabilidades domésticas e de trabalho, muitas mulheres ficaram sem pagamento devido ao fechamento de escolas. Quase metade (47%) das mães que trabalham disseram que tiraram licença médica não remunerada porque a escola ou creche de seus filhos estava fechada
- As responsabilidades de cuidar da família antes e depois da pandemia recaíram em grande parte sobre as mulheres

Mulheres Latinas e Uso de Álcool

Conforme declarado pelo Instituto Nacional sobre Abuso de Álcool e Alcoolismo (NIAAA, na sigla em inglês), mulheres hispânicas tiveram um dos maiores aumentos no consumo de álcool em 2020. [4](#)



Os dados contrastam com uma tendência histórica em que as mulheres latinas relatam mais abstinência de álcool do que suas contrapartes brancas não hispânicas. ⁵

O aumento no consumo de álcool é provavelmente uma resposta ao aumento do estresse e das responsabilidades de cuidado da pandemia. A socialização como o *happy hour* virtual também pode ter impactado no aumento do consumo de álcool, especificamente para as mulheres.

Mulheres e Saúde mental

A cada ano, 1 em cada 5 mulheres nos Estados Unidos tem um problema de saúde mental, como depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) ou transtorno alimentar. ⁶

Além disso, a Associação Americana de Psicologia (APA) informou que:

- O problema de saúde mental mais comum nas mulheres é a depressão. Na verdade, duas vezes mais mulheres sofrem de depressão ao longo da vida quando comparadas aos homens
- As mulheres são duas vezes mais propensas que os homens a ter um transtorno de ansiedade generalizada ou síndrome/transtorno de pânico
- Embora os homens tenham quatro vezes mais chances de morrer por suicídio, as mulheres tentam o suicídio com mais frequência do que os homens
- Aproximadamente 85% - 95% das pessoas com anorexia nervosa ou bulimia e 65% das pessoas com transtorno de compulsão alimentar periódica são mulheres

A Pesquisa de Saúde da Mulher da *Kaiser Family Foundation (KFF)* ³ informou que desde o início da pandemia, mais da metade das mães com filhos em idade escolar disseram que o estresse e a preocupação da pandemia afetaram sua saúde mental, com uma em cada cinco mães caracterizando o impacto como “forte”. No entanto, apenas 16% das mães procuraram ajuda profissional para cuidados de saúde mental.

Considerando que os efeitos na saúde mental provavelmente persistirão, o acesso aos cuidados de saúde mental será uma questão importante a ser observada, principalmente para as mães.

Mulheres Latinas e Saúde Mental

A Aliança Nacional de Saúde Mental (NAMI) relatou que uma em cada cinco mulheres latinas sofre de algum tipo de doença mental. ⁷

Esta informação reforça o que foi relatado pela APA (acima), as mulheres latinas são duas vezes mais propensas a desenvolver depressão em comparação com homens latinos, populações brancas ou contrapartes afro-americanas. ⁷



Prevenção e Esperança

Durante o Mês da História da Mulher e durante todo o ano, queremos celebrar e homenagear as mulheres poderosas ao nosso redor, nossas mães, avós, tias, irmãs, primas, amigas e colegas.

As mulheres desempenham um papel fundamental na sociedade e atuam como fatores de proteção em suas famílias e comunidades.

Mulheres são um dos principais pilares que sustentam nosso crescimento, amor próprio, aceitação. Elas têm o poder de nos oferecer acolhimento, amor, nutrição. As mulheres são curandeiras naturais e são extremamente importantes em nossa jornada de recuperação, cura, crescimento e saúde mental.

Abaixo estão algumas estratégias sugeridas pela APA para ajudar as mulheres a fortalecer sua resiliência: [8](#)

Cuide de si mesma: Como mulher, você provavelmente nutre as pessoas ao seu redor. Também é importante nutrir e cuidar de si mesma. Quando possível, faça uma atividade física diária, busque uma alimentação saudável, tente dormir o suficiente, pratique a atenção plena e reserve tempo para se recuperar da exaustão, esses comportamentos são essenciais para a resiliência de curto e longo prazo. Peça ajuda ou espaço antes de precisar. Aprenda a encontrar significado e propósito em sua vida. Para algumas de nós, o significado e o propósito vêm da religião ou da família, enquanto outras preferem se envolver em projetos, trabalho voluntário ou *hobbies*.

Defina e mantenha limites: Limites são as delimitações que estabelecemos em nossos relacionamentos que permitem conexões seguras e apropriadas. Seja assertiva em sua abordagem e comunicação e aprenda a dizer “não”.

Gratidão e Escrita/Diário: Passe algum tempo pensando regularmente sobre os motivos pelos quais você é grata e depois expresse essa gratidão aos seus colegas, amigos e familiares. Manter um diário ou praticar escrita regular pode promover a resiliência. O processo de escrita e reflexão cria autoconsciência, incentiva a aprendizagem e melhora a adaptabilidade.

Suporte Social: Uma rede de apoio forte, fornece suporte para você superar os desafios da vida. Cultive relacionamentos com sua família, amigos e colegas. Busque mentoria. Se você é introvertida, resista ao desejo de se isolar quando se sentir pra baixo. Em vez disso, passe um tempo com um amigo próximo que não vai drenar sua energia. Se você se identifica como extrovertida, resista ao desejo de estar em todos os lugares, fazendo tudo para todos ao seu redor.

Você está se sentindo sozinha? Incentivamos você a procurar ajuda profissional, priorizar sua saúde, procurar centros de apoio, conversar sobre seus desafios com alguém de sua confiança. Saiba que não está sozinha. Você é importante!



Celebrando as mulheres latinas

Queremos aproveitar esta oportunidade para homenagear e celebrar algumas mulheres latinas que abriram o caminho para nós. Nos apoiamos em seus ombros!



Josie T. Romero

Josie foi a primeira presidente da NLBHA. Ela tinha enorme dedicação e amor pela nossa comunidade latina e, através de seu trabalho, ajudou a melhorar os serviços de saúde mental, serviço social e bem-estar infantil do país.

Ela foi enaltecida como uma das primeiras pioneiras da educação em serviço social em San Jose e como uma forte defensora da preparação de estudantes de serviço social culturalmente competentes, para servir efetivamente nossas comunidades.



Antonieta de Barros

Nasceu em Santa Catarina, Brasil, em 1901. Antonieta era jornalista, professora e política. Foi pioneira e uma inspiração para o movimento negro, apesar de um grande apagamento de sua história. Ela foi uma ativa defensora da emancipação das mulheres, do direito de todos à educação de qualidade e do reconhecimento da cultura negra.

Como a primeira mulher e a primeira negra brasileira a vencer uma eleição popular, tornou-se deputada estadual.



Selena

Nascida Selena Quintanilla em 16 de abril de 1971, no Texas, a artista conhecida como 'Selena' era uma estrela pop que trouxe a música mexicana tejano para as massas.

Ela também era muito mais do que uma artista talentosa. Selena era fashionista e criadora de tendências, ela costumava desenhar e criar roupas para seus shows e dia-a-dia.

Em seu tempo livre, ela também era ativa no serviço comunitário, inclusive sendo uma forte defensora da educação.

Selena tornou-se um farol de inspiração e esperança para as comunidades latinas, imigrantes e biculturais em todo o mundo. Seu exemplo de abraçar e celebrar todas as partes de sua herança cultural e perseverar diante da adversidade forjou uma conexão emocional com milhões.



Margarita Alegría, PhD



Ela é a Chefe da Unidade de Pesquisa de Disparidades do Hospital Geral de Massachusetts e Cátedra do Instituto Mongan, Harry G. Lehnert Jr. e Lucille F. Cyr Lehnert do Instituto de Pesquisa Geral de Massachusetts. Também é membro do corpo docente dos Departamentos de Medicina e Psiquiatria da Universidade Harvard. Sua pesquisa se concentra na melhoria da prestação de serviços de saúde para diversos grupos raciais/étnicos, questões conceituais e metodológicas com populações multiculturais e maneiras de trazer a perspectiva da comunidade para a concepção e implementação de serviços de saúde. A Dr. Alegría é a investigadora principal (PI) de quatro estudos de pesquisa financiados pelo Instituto Nacional de Saúde (NIH).

Dolores Huerta



Fazendo um trabalho exaustivo sob o sol implacável, dormindo em barracos rústicos com dezenas de homens em um quarto, tudo por salários abaixo do nível da pobreza; trabalhadores rurais no início do século XX, a maioria dos quais eram imigrantes da América Central, tiveram uma vida dura, dolorosa e injusta. Isto é, até Dolores Huerta e outras como ela aparecerem. Em 1965, Huerta criou o *United Farm Workers*, uma organização que trabalhou incansavelmente para melhorar as condições de trabalho dos trabalhadores rurais. Ao liderar boicotes e protestos, Huerta foi fundamental para criar uma legislação que protege algumas das pessoas mais vulneráveis de nossa sociedade.

Nelba Chavez, PhD



A Dra. Nelba Chavez teve um impacto significativo na profissão de assistência social. Antes de obter seu doutorado, Chávez trabalhou 17 anos como diretora executiva e diretora de operações no La Frontera Center em Tucson. Em 1994, foi nomeada pelo presidente Bill Clinton para o cargo de administradora da SAMHSA. Ela foi a primeira Hispânica/Latina a liderar uma agência de saúde pública nos 200 anos de história do Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

A Dra. Nelba Chavez foi consultora do Departamento de Estado dos EUA sobre questões de saúde mental e abuso de substâncias e recebeu vários prêmios e reconhecimento nacional da Associação Médica Americana e do Secretário de Saúde e Serviços Humanos dos EUA.

Maria da Penha



Maria da Penha Maia Fernandes é biofarmacêutica brasileira e defensora dos direitos humanos. Ela defende os direitos das mulheres, particularmente contra a violência doméstica. Nascida em 1945 em Fortaleza, no estado brasileiro do Ceará, Maria da Penha é uma sobrevivente de violência doméstica por parte do marido. Em 2006, uma lei foi sancionada no Brasil com o objetivo específico de reduzir a violência doméstica no país. O nome da lei é uma homenagem a Maria da Penha. A lei estabeleceu tribunais especiais para ouvir casos de violência doméstica e estabelecer punições mais severas, além de pedir às autoridades que forneçam abrigos para pessoas que sofrem abusos.



Recursos adicionais

Você pode visitar os sites a seguir para obter suporte e informações adicionais:

Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-662-HELP

24/7/365 Serviço de informações de referência para tratamento em Inglês e Espanhol

Website: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Linha de ajuda para emergências em desastres da SAMHSA

Ligação gratuita : 1-800-985-5990 (Espanhol e Inglês)

Mensagem de texto em Espanhol: Envie “Háblanos” para 66746

Mensagem de texto em Inglês: “TalkWithUs” para 66746

(TTY): 1-800-846-8517

Inglês: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Espanhol: <https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Linha Nacional para Prevenção do Suicídio

Ligação gratuita: 1-888-628-9454

Inglês: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Espanhol: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

Inglês: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de serviços de tratamento de saúde mental da SAMHSA

Website: <https://findtreatment.gov>

Saiba mais sobre a autoras:

Ana Tomazelli é Executiva em Recursos Humanos e tem mais de 20 anos de experiência liderando reestruturações de RH dentro e fora do país. Com passagens pela startup B2Mamy e empresas tradicionais e consolidadas como United HealthGroup, Solera Holdings, KPMG Auditores e Diagnósticos da América S/A (Delboni, Lavoisier), Ana também é fundadora do Ipefem – Instituto de Pesquisas & Estudos do Feminino e das Existências Múltiplas, uma ONG focada em saúde mental e pesquisa para mulheres e população LGBTQIA+.

Graduada em Jornalismo pela Laureate - Anhembi Morumbi, pós-graduada em Recursos Humanos pela FIA-USP e em Negócios pelo IBMEC-RJ, Ana é Terapeuta sistêmica pós-graduada pela Hellinger Schule no Brasil e Psicanalista em formação pelo Instituto Brasileiro em Ciências e Psicanálise. Clique aqui para acessar o [perfil da Ana no LinkedIn](#) e a [página do Ipefem no Instagram](#).

Priscila Giamassi nasceu em São Paulo; Brasil e está morando nos EUA desde 2018. Ela se identifica usando os pronomes ela/dela. Priscila começou a trabalhar na área de Saúde mental e uso de substâncias em 2019, ao trabalhar para Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção, sediado na NLBHA, financiado pela SAMHSA.

Sua formação é em Administração e Gerenciamento de Projetos. Atualmente, ela está trabalhando como Coordenadora de Projetos do Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção; e é certificada como especialista em prevenção (CPS).

Como uma mulher latina, imigrante que vive nos EUA, Priscila acredita firmemente que é seu dever usar sua voz e recursos para defender a saúde mental e a prevenção do uso de substâncias, e está comprometida com a melhoria e aprimoramento de serviços de saúde mental e uso de substâncias para a população Latina e outras comunidades menos privilegiadas.



Referências

1. [História do Dia da Mulher - Organização das Nações Unidas](#)
2. [National Women's Law Center](#)
3. [Pesquisa de Saúde da Mulher da Kaiser Family Foundation \(KFF\)](#)
4. [Artigo do Instituto Nacional de Saúde \(NIH\)](#)
5. [Informação do Instituto Nacional sobre Abuso de Álcool e Alcoolismo](#)
6. [Informação da Associação Americana de Psiquiatria \(APA\)](#)
7. [Informação da Associação Americana de Psicologia](#)
8. [Dados da Associação Americana de Psiquiatria \(APA\)](#)
9. [Josie T. Romero](#)
10. [Antonieta de Barros](#)
11. [Selena](#)
12. [Margarita Alegría, PhD](#)
13. [Nelba Chavez, PhD](#)
14. [Dolores Huerta](#)
15. [Maria da Penha](#)



Reconhecimento

Desenvolvido em 2022 pelo Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção (PTTC), Associação Nacional Latina de Saúde Mental e Abuso de Substâncias (NLBHA) P.O. Box 1360, Peña Blanca, NM 87041.

PTTCnetwork.org/hispaniclatino

Este recurso foi preparado para o Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção (PTTC), sob o acordo de cooperação do Departamento Americano de Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (SAMHSA). Todo o material que aparece nesta publicação, exceto o retirado diretamente de fontes protegidas por direitos autorais, é de domínio público e pode ser reproduzido ou copiado sem permissão da SAMHSA ou dos autores. A citação da fonte é apreciada. Não reproduza ou distribua esta publicação mediante o pagamento de uma taxa sem autorização específica por escrito do Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção (PTTC). Para obter mais informações sobre como obter cópias desta publicação, ligue para 720-607-7897.

No momento desta publicação, Miriam E. Delphin-Rittmon, Ph.D, atuava como Secretária Adjunta para Saúde Mental e Uso de Substâncias no Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA e Departamento Americano de Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental.

As opiniões expressas neste documento são a visão Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção (PTTC) e não refletem a posição oficial do Departamento de Saúde e Serviços Humanos (DHHS), SAMHSA. Nenhum apoio oficial ou endosso do DHHS, SAMHSA, para as opiniões descritas neste documento é pretendido ou deve ser inferido.

Este trabalho é financiado pelos acordos 1U79SP023012 do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Departamento Americano de Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental. Desenvolvido em 2022.

Desenvolvido em 2022.