



Carla Felizardo

Diretora e coordenadora de projetos, atua com cuidado potencializando a qualidade de vida.

Mais que vencedores VK: Realizam rodas de conversa afetivas, sempre unindo momentos de troca com atividades artísticas e culturais que fortalecem vínculos e promovem autoestima e orientação sobre direitos sociais e jurídicos.

Público: Mulheres.



Euna Thayná

Mulher indígena, originária do xingu que vive em contexto urbano lutando pelo direito à humanização e o direito aos territórios.

CURE: Salvaguardar os saberes tradicionais e originários através das práticas de cuidado, agricultura e economia cotogênica para fomentar as bibliotecas vivas e a autonomia feminina originária aldeada e em contexto urbano.

Público: Mulheres, povos originários e famílias.



Gisele Castro

Formada em História da Arte pela UFRJ, Mestra em Educação no PPGEDUC /UFRJ. Atua como coordenadora sociocultural no Instituto Golfinhos da Baixada.

Golfinhos da Baixada: Oferecem atividades esportivas e educacionais para crianças e jovens durante o contraturno escolar e rodas de conversa e encontros formativos para mães.

Público: Crianças, adolescentes, mulheres e mães.



Ingrid de Oliveira

Psicoterapeuta e Psicóloga responsável pelo setor de Psicologia da OSC Mulheres da Parada.

Mulheres da Parada: Desenvolvem aulas profissionalizantes de diversos cursos de empreendedorismo para mulheres com vulnerabilidade social; Combate à insegurança alimentar através de produtos do Mercadinho Solidário além de acompanhamento Psicosocial (individual e coletivo) para as alunas.

Público: Pessoas que gestam, mulheres, educadoras, crianças e adolescentes.



Maya Antunes

Empreendedora, doula, educadora perinatal/social e comunicadora.

Maternidade Favelada: Oferecem cuidado integral às pessoas que gestam, mães, educadores e famílias promovendo educação perinatal, fortalecimento de redes de apoio comunitárias e oficinas sobre justiça reprodutiva e climática.

Público: Pessoas que gestam, mulheres, educadoras, crianças e adolescentes.



Omobinrin Verônica Ti Odé

Mãe e liderança jovem na luta pelos direitos do povo tradicional de matriz africana, das mulheres e da comunidade LGBTQIAPN+.

Ilê Asé Obá Orum: Trabalham com oficinas de geração de renda e também com a distribuição de cestas de legumes e hortaliças, além disso o projeto oferece oficinas com as crianças a partir da educação antirracista.

Público: Crianças, adolescentes e mães solos.



Marília Paixão

Mãe de 2 filhos e avó de 5 netos, mobilizadora local, voluntária em projetos e liderança comunitária nos cuidados gerais de pessoas idosas.

Semeando Amor: O projeto mantém uma cozinha solidária, promove cursos e formações sobre educação e cuidado integral, oferece aulas de aproveitamento total dos alimentos e arrecada doações.

Público: Idosos, mulheres, jovens e crianças.



Débora Silva

Professora, assistente social, co-fundadora do Fórum Estadual de Cozinhas Solidárias e do Cuidado do RJ e uma das idealizadoras da Rede de Lideranças Baixada Que se Importa.

Sim! Eu Sou do Meio: Com "Mais Mulher" realiza rodas terapêuticas com vítimas de violência doméstica e institucional e no "Sou Empreendedora, Sou Mulher" capacita mulheres nas áreas de gastronomia e beleza com rede de apoio para crianças e cozinha servindo refeições com aproveitamento de alimentos.

Público: Mulheres vítimas de violência, mães, crianças e famílias.



Val Quilombola

Presidente da Associação Quilombola do Feital, historiadora e técnica de enfermagem. Coordena projetos sobre saúde, meio ambiente e igualdade racial.

Quilombo do Feital: Trabalham com turismo de base comunitária, visitas escolares, horta comunitária, compostagem, rodas de conversas sobre vários temas, como saúde das mulheres, alinhados a pauta antirracista.

Público: Povos quilombolas, mulheres, crianças e adolescentes.



Leiria Mello

Líder espiritual do Centro Espírita Três Mangueiras.

Projeto Três Mangueiras: Realizam rodas de conversa, cuidados com crianças, distribuição de alimentos e plantio.

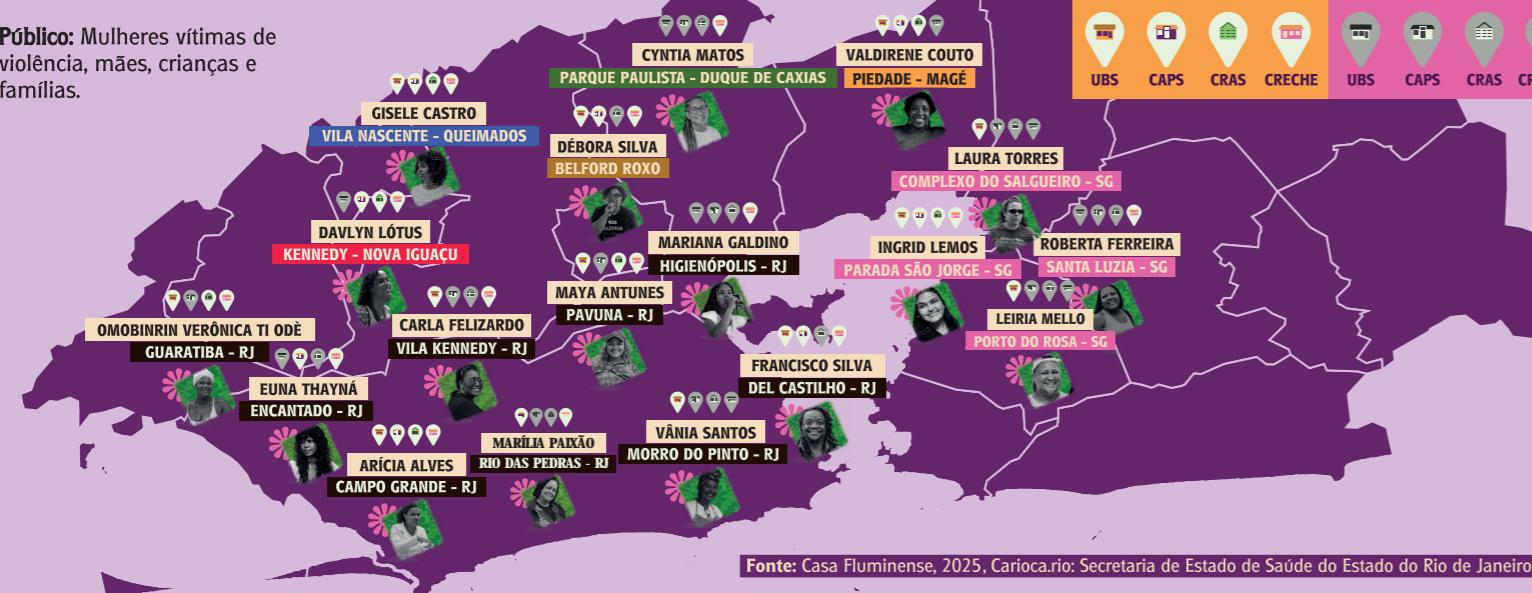
Público: Moradores da região, crianças, comunidades tradicionais de matriz africana e de terreiro.

EQUIPAMENTOS PÚBLICOS DE CUIDADO (SAÚDE, EDUCAÇÃO E ASSISTÊNCIA SOCIAL)

EXISTENTES



NÃO EXISTENTES



Fonte: Casa Fluminense, 2025, Carioca.rio: Secretaria de Estado de Saúde do Estado do Rio de Janeiro.



Gilvana Santos

55 anos, mora no bairro do Santo Cristo/RJ e atua no Movimento Popular por Moradia Digna.

Movimento Popular por Moradia Digna: Trabalham na defesa do direito à moradia digna e promovem cursos de capacitação voltados especialmente para mães solo que vivem nas ocupações.

Público: Pessoas sem moradia digna, mães- solo e famílias.



Cyntia Matos

Educadora, mestra em Educação pela UERJ, fundadora da Casa Cuidado e do Fórum Estadual do Cuidado, criadora da metodologia do cuidado.

Casa Cuidado: Atuam na promoção de direitos sociais, acolhimento emocional e fortalecimento de vínculos comunitários com base na metodologia do cuidado.

Público: Mulheres, jovens e idosos.



Laura Torres

Doula e diretora-presidente da Associação Espaço Gaia.

Espaço Gaia: Promove rodas de conversa, oficinas, formações e atendimentos que fortalecem direitos sexuais e reprodutivos, saúde integral e justiça ambiental para pessoas que gestam, mulheres e cuidadoras.

Público: Pessoas que gestam, mulheres, crianças e adolescentes.



Mariana Galdino

Coordenadora de Incidência, conselheira da cidade do Rio de Janeiro e integrante da Coalizão O Clima é de Mudança.

Instituto Decodifica: Atua na produção e sistematização de informações sobre favelas e periferias a partir da geração cidadã de dados.

Público: Pessoas de periferias e favelas.



Roberta Ferreira

Coordenadora pedagógica voluntária, mãe solo e estudante de pedagogia na Universidade Federal Fluminense.

Pré Vestibular Comunitário Nós por Nós: Acompanhamento e acolhimento para mulheres que desejam retornar aos estudos e o preparo para o Enem. Na Cuidadoteca, atua na permanência de mulheres mães na universidade.

Público: Mulheres e mães estudantes e crianças.



Omobinrin Verônica Ti Odé

1- Projeto do Coletivo Mulheres da Parada
2- Referência ao Espaço Quilombinho
3- Tecnologia do Espaço Gaia
4- Metodologia criada por Cyntia
5- Prática adotada por Euna Thayná



Marília Paixão

Mãe de 2 filhos e avó de 5 netos, mobilizadora local, voluntária em projetos e liderança comunitária nos cuidados gerais de pessoas idosas.

Semeando Amor: O projeto mantém uma cozinha solidária, promove cursos e formações sobre educação e cuidado integral, oferece aulas de aproveitamento total dos alimentos e arrecada doações.

Público: Idosos, mulheres, jovens e crianças.



PRÁTICAS DO CUIDADO

Horta Comunitária: cultivo coletivo de alimentos na busca pela soberania alimentar em territórios de favelas.



Mercadinho Solidário¹: prática de distribuição de alimentos com autonomia de escolha das famílias atendidas.



Espaço Quilombinho²: garantia de espaço de cuidado infantil que valorize a cultura afro-brasileira em todos os eventos ou formações voltadas para adultos.



Casa Dulce Seixas: Trabalham com acolhimento casa/lar, distribuição de quentinhos e cestas básicas, ações sociais com apoio médico e jurídico, rodas de conversa.



Doulagem coletiva³: Estratégia de combater a violência obstétrica por meio de rodas de conversa e acompanhamento do período gestacional e pós-parto, incluindo chás de fralda coletivos.

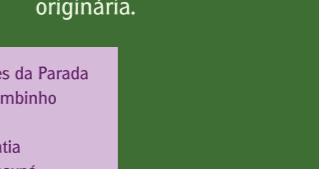


Rodas de conversa afetivas: espaço seguro de acolhimento, desabafos, troca de experiências, aprendizado e lazer.



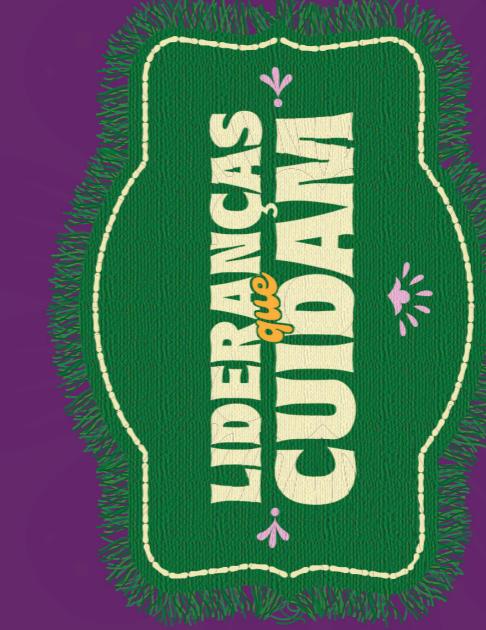
Prática realizada pela Casa Dulce Seixas: atividade de promoção de moradia digna para pessoas LGBTQIAPN+ e/ou pessoas vulnerabilizadas socialmente.

Ervaria⁵: retomada de saberes, técnicas e práticas ancestrais de produção e manutenção da saúde como plantio consciente e agroecologia originária.





SUSTENTANDO UHEM CUIDADAS
TERRITÓRIOS, MAS OUEM OS
O CUIDADO SUSTENTA OS



FLUMINENSE
CASA

DA CASA FLUMINENSE DE MONITORAMENTO E TRABALHO DIA-FORMA

SABIA MAIS NO

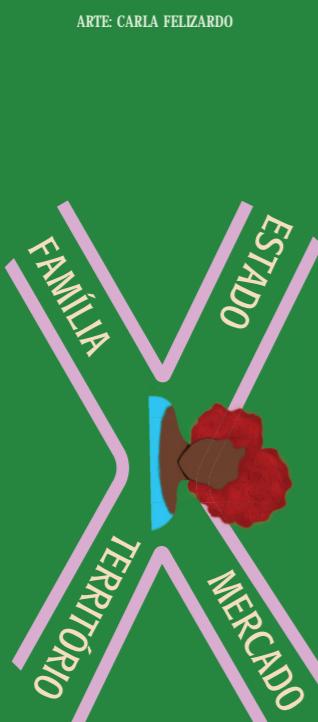


A frase “quem cuida de quem cuida?” ecoou mas segue até hoje sem resposta. Essa carga de descuido afeta principalmente grupos com mais sobrecargas históricas, tentativas de apagamento e falta de acesso a políticas públicas. E mesmo frente a isso, são esses grupos que estão cuidando dos nossos territórios e comunidades inteiras da Baixada ao Leste Fluminense. Reunimos essas referências de cuidado territorial na formação Lideranças que Cuidam. São mulheres negras, indígenas, homens trans, mulheres trans e travestis que lideram projetos de cuidado por toda a metrópole do Rio. Lideranças que cuidam é um projeto da Casa Fluminense que tem como objetivo fortalecer, mapear e reunir quem cuida mas que também precisa ser cuidado.

**AS LIDERANÇAS QUE CUIDAM GASTAM
EM MÉDIA 17 HORAS COM CUIDADO
E TRABALHO DOMÉSTICO POR DIA**

COMO VOCÊ SE SENTE CUIDANDO?

**SOBRECARREGADA PORÉM FELIZ COM O RESULTADO
DESORIENTADA COMPLETA E CANSAADA**
REALIZADA ANGÚSTIA E SUPERAÇÃO
ÚTIL CANSAADA REALIZADA E CANSAADA
EXAUSTRADA DESFIGURADA
EXAUSTRADA AMANDO E CONDICIONADA PESAROSA
REALIZADA E DESVALORIZADA



**MULHERES NEGRAS GASTAM ATÉ
10 HORAS SEMANALIS A MAIS DO
QUE HOMENS BRANCOS**

ARTE: CARLA FELIZARDO

O que é “cuidado” para você? Mulheres negras, sejam cis, trans ou travestis, talvez tenham uma resposta mais complexa. A Região Metropolitana do Rio ilustra uma realidade nacional: mulheres negras recebem os salários mais baixos, enquanto também são as principais moradoras de domicílios irregulares, as maiores vítimas de violência sexual do transporte público e representam a maior parcela em quadros de pobreza ou extrema pobreza. O trabalho não remunerado pode ser um problema de todas, mas são as mulheres negras e indígenas que foram sujeitadas ao trabalho escravo no Brasil por cerca de meio século, ininterruptamente. Uma outra dimensão do cuidado não remunerado é o desempenhado por lideranças sociais, que além de terem que lidar com seus próprios desafios também buscam se alinhar enquanto comunidade e se fortalecer coletivamente. Essa é a encruzilhada do cuidado que a pesquisadora e professora da formação, Thamires Ribeiro aponta em suas pesquisas.

A ENCRUZILHADA DO CUIDADO

Ribeiro, Thamires da Silva; Oliveira, Antônio Carlos de. Mulheres Negras na Encruzilhada do Cuidado: estudo sobre trabalho de cuidado e doméstico não remunerado da Cidade do Rio de Janeiro, 2023. 366 p. Tese de Doutorado – Departamento de Serviço Social, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

FLUMINENSE
TAMARES RIBEIRO, ELENA
GOTTHIERS, CLAUDIO
MELLO, MARCELA

