

**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.

**Debora 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.

**Euna Thayná**

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

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

**Público:** Mulheres, povos originários 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.

**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.

**Leiria Mello**

Líder espiritual do Centro Espírita Três Manguieiras.

**Projeto Três Manguieiras:** 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.

**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 Psicossocial (individual e coletivo) para as alunas.

**Público:** Mulheres, pessoas vulnerabilizadas socialmente e famílias.

**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.

**Francisco Silva**

Homem trans e preto retinto que atua como coordenador de projetos e cuidado coletivo da Liga e em pesquisas e projetos na Fiocruz.

**Liga Transmasculina João W. Nery:** Atua em defesa da população transmasculina, com foco em pessoas trans negras e periféricas. Reúne uma rede de mais de 200 integrantes em todo o Brasil.

**Público:** Pessoas vulnerabilizadas socialmente.

**Dawlyn Lótus**

Psicóloga social, coordenadora da Associação Casa Dulce Seixas e técnica de referência no CREAS Moquetá da SEMAS NI.

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

**Público:** Pessoas LGBTQIAPN+ e pessoas vulnerabilizadas socialmente.

**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 Odè**

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.



## PRÁTICAS DO CUIDADO



**Mercadinho Solidário<sup>1</sup>:** prática de distribuição de alimentos com autonomia de escolha das famílias atendidas.



**Espaço Quilombinho<sup>2</sup>:** garantia de espaço de cuidado infantil que valorize a cultura afro-brasileira em todos eventos ou formações voltadas para adultos.



**Doulagem coletiva<sup>3</sup>:** 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:** espaços seguros 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.

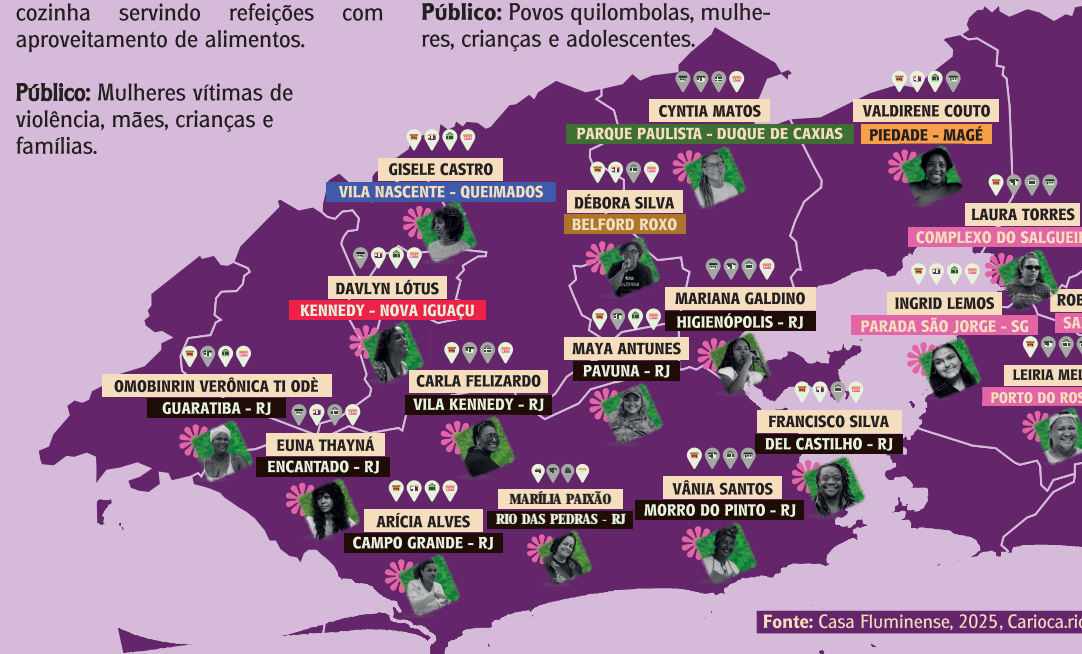


- 1- Projeto do Coletivo Mulheres da Parada
- 2- Referência ao Espaço Quilombinho
- 3- Tecnologia do Espaço Gaia
- 4- Metodologia criada por Cyntia
- 5- Prática adotada por Euna Thayná

### 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.

**Silvana 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.



O CUIDADO SUSTENTA OS TERRITÓRIOS, MAS QUEM SUSTENTA QUEM CUIDA?



FLUMINENSE  
CASA

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  
DESORIENTADO REALIZADA  
COMPLETA E CANSADA  
UTIL CANSADA  
DESFIGURADA EXAUSTA  
SOBRECARGADA  
AMANDO E CONDICIONADA PESAROSA  
REALIZADA E DESVALORIZADA



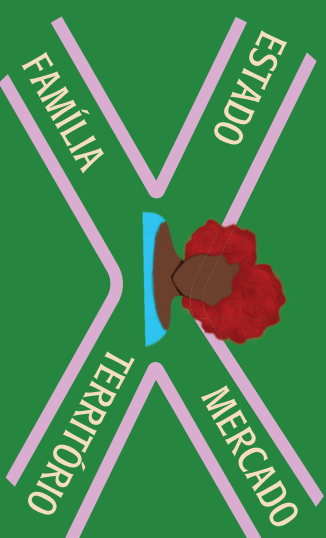
SAIBA MAIS NO COBRADÔ, A PLATAFORMA DE MONITORAMENTO DA CASA FLUMINENSE

## A ENCRUZILHADA DO CUIDADO

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.

ARTE: CARLA FELIZARDO



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

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

