

Dedique o Dia Internacional da Mulher a si mesma

Vera Ramalho – 8 de março de 2024

O Dia Internacional da Mulher foi reconhecido em 1975 e oficialmente instituído em 1977 pela Organização das Nações Unidas (ONU). Segundo esta organização, a celebração não se deve a um momento único, mas sim, a vários acontecimentos que marcaram a história.

Trata-se de uma ocasião com grande simbologia relacionada com a luta de todas as mulheres, sobretudo, daquelas que vêm de forma continuada as suas vidas tomadas por preconceitos e estereótipos de género. Queremos, neste dia 8 de março, dar voz e espaço às mulheres, apostando na prevenção da discriminação e dos maus-tratos e procurando minorar o sofrimento que as reprimem, agridem e silenciam.

Pelo mundo, todos os anos há relatos de mulheres que são assassinadas pelos seus parceiros e de outras situações de extrema violência contra meninas que, ao nascer, são rejeitadas ou mesmo mortas, pelo facto de serem do sexo feminino. Muitas são mutiladas, privadas do acesso à educação e obrigadas a casar numa idade em que deveriam estudar, brincar e conviver com os seus pares.

Em Portugal, tal como noutros países da Europa, as mulheres ainda hoje permanecem com a sobrecarga da maior parte das tarefas domésticas e das responsabilidades com os filhos, e até na política, perto das comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, pode-se afirmar que só houve seis mulheres líderes dos partidos com pelo menos um deputado na Assembleia da República.

No próximo domingo realizar-se-ão as eleições legislativas e é importante mobilizar as mulheres para o voto e apelar a um compromisso do Governo no investimento público para a igualdade de género, de modo a que homens e mulheres possam ter oportunidade de explorar o seu potencial humano.

Não menos importante do que chamar a atenção para os problemas sérios que muitas mulheres ainda enfrentam, é também celebrar as conquistas e os progressos alcançados, aproveitando este dia para servir de homenagem aos movimentos pelos direitos das mulheres, mas também ao seu mérito e às suas vidas. Há, por exemplo, um aspecto positivo apontado pela Pordata que mostra que as mulheres têm estado cada vez mais presentes no Parlamento português.

Atendendo ao facto de ainda existirem muitas mulheres com falta de tempo para cuidar de si mesmas e com dificuldade em lidar com o seu sucesso, que este dia sirva para pensarem como, doravante, podem exercer o seu direito fundamental da prática do autocuidado físico e psicológico. Não se trata apenas de uma maquilhagem bonita ou de um creme de rosto diário, mas de atitudes e um conjunto de ações destinadas a promover o bem-estar e a uma gestão da vida pessoal, familiar e de carreira que respeite a mulher enquanto pessoa.

O autocuidado melhora a autoestima e reduz o risco de doença. Realizar atividades prazerosas, dar prioridade a exames e consultas necessárias, praticar exercício físico, dividir tarefas domésticas com o companheiro/a e filhos, dizer não a tarefas e a pedidos que não são aceitáveis, ter hábitos saudáveis de alimentação e de sono, são essenciais para a saúde física e emocional e podem significar ganhar qualidade de vida!

A autora escreve segundo o Acordo Ortográfico de 1990

<https://www.publico.pt/2024/03/08/impar/opiniao/dedique-dia-internacional-mulher-2082915>