

# PROGRAMA SER MULHER: Quem cuida também precisa de cuidado



No Brasil, milhões de mulheres acumulam múltiplas responsabilidades: são mães, trabalhadoras, cuidadoras e, muitas vezes, as únicas provedoras do lar. No entanto, apesar de serem o alicerce de suas famílias, muitas enfrentam dificuldades financeiras, emocionais e sociais sem uma rede de apoio.

## **A mulher que apoia todo mundo... e quem apoia essa mulher?**

Ela acorda cedo para garantir que os filhos estejam alimentados. Sai para o trabalho ou busca formas de sustentar sua casa. Cuida dos pais, da casa e, muitas vezes, faz tudo isso sozinha. No meio desse turbilhão de responsabilidades, muitas mulheres acabam colocando suas próprias necessidades em segundo plano.

A Legião da Boa Vontade (LBV) entende bem essa realidade e tem apoiado milhares de mulheres em situação de vulnerabilidade, oferecendo a elas acolhimento e suporte essencial para que possam seguir em frente, além de oportunidades de capacitação, acesso a informações e a seus direitos.

## **Veja como a LBV apoia as mulheres no Brasil:**

**Segurança alimentar e educacional:** O suporte da Instituição faz a diferença para mães como Isabela Santana, que divide o lar com a mãe, o irmão e a filha, Marina: "[A LBV] Ajuda muito, porque faço estágio e recebo menos que meio salário. Quando vejo as contas, nem sobra dinheiro". Além do apoio alimentar, a LBV oferta kits pedagógicos, garantindo que a educação das crianças não seja prejudicada pela falta de recursos.

**Suporte emocional e psicológico:** O acúmulo de responsabilidades pode afetar a saúde mental das mulheres, levando à exaustão emocional. Para apoiar essas mulheres, a LBV oferece acompanhamento psicossocial, incluindo acolhimento emocional para mães e familiares atendidos.

## **Capacitação e geração de renda**

Ter autonomia financeira é um passo fundamental para garantir segurança e qualidade de vida. Por isso, a LBV, em parceria com o Instituto Ela, oferece cursos on-line gratuitos para que as mulheres possam desenvolver habilidades e empreender. As capacitações incluem: Empreendedorismo, Artesanato e Moda, Beleza e Estética, Culinária e Alimentação e Marketing Digital. Essa parceria também possibilita a oportunidade de expor e vender os produtos confeccionados pelas participantes no Bazar das Mães promovido no fim do ano pelo Conjunto Educacional Boa Vontade, garantindo um retorno financeiro para as famílias.

## **Apoio psicoterapêutico**

Para àquelas que vivenciam ou já vivenciaram situações de violência e vulnerabilidade extrema, a LBV disponibiliza o programa Ser Mulher, voltado a pessoas do gênero feminino a partir dos 12 anos, oferecendo até 30 atendimentos psicológicos semanais on-line e gratuitos, além de orientação social. Os atendimentos também se estendem aos filhos e filhas de mulheres que vivenciaram situações de violência de gênero.

## **Eu também preciso de ajuda – O impacto do apoio da LBV**

O suporte da LBV tem sido um alívio para esse público que enfrenta tantos desafios diários para cuidar de seus filhos e manter a estabilidade da casa. Ana Paula da Silva, mãe atendida pela Instituição, expressa sua gratidão pelo apoio recebido: “O que vocês fazem é grandioso, porque eu não conseguiria comprar nem um caderno para meu filho. Agradeço muito”. Histórias como a de Isabela e Ana Paula mostram o impacto do trabalho da LBV.

Mulheres que cuidam de tudo e de todos também precisam de cuidado. No Mês da Mulher, essa reflexão se torna ainda mais urgente: quem cuida também merece ser cuidada.

Foto: Divulgação / LBV

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/6496/programa-ser-mulher-quem-cuida-tambem-precisa-de-cuidado-em-30/06/2026>  
12:47