

# Como recuperamos o cuidado com as mães negras no Brasil

## Casa de Marias cria um lugar seguro para as mulheres respirarem, curarem e crescerem

**Ana Carolina Barros Silva**

Psicologia

**Camila Generoso**

Psicologia

**Kezia Paz**

Musicoterapeuta

**Tâmara Calheira**

Psicologia

Casa de Marias  
São Paulo, Brazil

**Bem<sup>1</sup> chegou à Casa de Marias em estado de extremo cansaço e ansiedade. Como mãe solteira de dois filhos, deixou sua cidade natal e mudou-se para São Paulo buscando proporcionar uma vida melhor para ela e seus filhos. A adaptação a uma nova cidade foi difícil e a maternidade trouxe à tona os seus próprios traumas de infância, quando era uma jovem negra que enfrentava diariamente o racismo e o sexismo. Ela estava determinada a proteger os seus filhos para que não sofressem a violência e a discriminação que ela sofreu e continua a sofrer. Para Ana, a Casa de Marias tornou-se um lugar onde ela sonha com uma vida melhor e encontra formas de ser resiliente a tudo o que passou.**

Em 2020, um grupo de psicólogas negras abriu a Casa de Marias em São Paulo, Brasil, para mães como Ana e outras mulheres que precisavam de cuidados culturalmente sensíveis. É um centro focado em atender às demandas de saúde mental de mulheres que carregam em suas mentes e corpos as camadas de opressão estrutural que vivenciam todos os dias. Em média, fazemos mil consultas por ano. Sabemos que essas mulheres estão na base da

pirâmide social brasileira e, como consequência da opressão por estarem nesta posição, são também o grupo populacional que mais adocece. É por isso que, a nosso ver, cuidar deles também é uma decisão política.

Somos inspirados pela prática daquilo que os brasileiros chamam *aquilombamento*: criar um espaço que seja intencional e reconhecível por e para negros brasileiros e centralize os conhecimentos e costumes desta comunidade. Para além do espaço físico, é um movimento político e cultural que envolve a criação de redes de apoio, a preservação da memória e a afirmação da identidade negra em todas as suas dimensões. Fazer isso, aprendemos, é essencial para lidar com o sofrimento psicológico das mulheres negras. Nossa programação culturalmente informada permite que eles se sintam vistos e encontrem maneiras de expressar sua dor. Por meio dessas conexões íntimas, conseguimos criar poderosas redes de apoio entre as participantes, e a Casa de Marias tornou-se um espaço de melhoria efetiva da saúde mental dessas mulheres, que historicamente foram excluídas do acesso a espaços de cuidado.

<sup>1</sup> Este nome foi alterado para proteger o anonimato.



### **Impacto de viver em periferias urbanas**

A Casa de Marias está localizada na região mais populosa de São Paulo, no bairro da Penha, a leste. A Penha é considerada um bairro periférico, onde muitos moradores enfrentam desafios económicos e têm acesso limitado a serviços. Conhecida como uma comunidade trabalhadora, morar em Penha significa vivenciar índices mais elevados de violência e racismo sistémico.

Segundo dados do [Mapa da Desigualdade de 2023](#) para São Paulo (Instituto Cidades Sustentáveis e Rede Nossa São Paulo, 2023) esse território tem cerca de 129 mil habitantes, com uma população feminina de 53,3% e uma população negra e parda de 23,9% – dada a complexidade das percepções raciais no Brasil, esse percentual é provável que seja maior. A área tem cinco centros públicos de saúde mental, o que não é suficiente para satisfazer a procura. É muito complicado marcar consulta e é difícil para muitos chegar aos centros através de transportes públicos. Além disso, estes centros muitas vezes não prestam cuidados racialmente sensíveis e os prestadores que aí trabalham muitas vezes não são formados no impacto psicológico da maternidade.

As mulheres em situações vulneráveis são significativamente mal servidas pelo sistema actual no que diz respeito à sua saúde psicológica. Estas vulnerabilidades incluem a pobreza, a proximidade da violência, o sexismo e o racismo. Os bairros onde vivem carecem de iluminação pública, calçadas em boas condições e transporte público seguro e eficiente, o que torna o quotidiano mais precário e potencialmente perigoso. Todos estes factores tendem a tornar a gravidez e a nova maternidade muito mais stressantes do que seriam em melhores circunstâncias.

Além desses fatores stressantes, as mulheres negras no Brasil enfrentam taxas de mortalidade materna desproporcionalmente altas e mais complicações durante o parto. De acordo com o [Ministério da Saúde do Brasil \(2023\)](#), as mulheres

**As mulheres em situações vulneráveis são significativamente mal servidas pelo sistema actual no que diz respeito à sua saúde psicológica.**



negras têm duas vezes mais probabilidade de morrer por causas relacionadas com a gravidez do que as mulheres brancas. A investigação sugere que isto é o resultado do racismo sistémico que afecta o acesso e a qualidade dos cuidados de saúde. É comum que as mulheres negras sejam vistas como capazes de suportar mais dores do que as brancas durante o parto e, por isso, não recebem os devidos cuidados. Muitas vezes seu sofrimento é minimizado pelos profissionais de saúde, que acreditam que são guerreiros e podem suportar tudo.

### **Recuperando o cuidado através *aquilombamento***

A Casa de Marias é um espaço acolhedor e de escuta. Com a ajuda das mulheres que atendemos, oferecemos atendimento clínico individual e em grupo, além de projetos artísticos, culturais e de convivência, todos pensados para promover a saúde mental em nossa comunidade. As iniciativas variam entre intervenções individuais e de grupo, e intervenções de curto e longo prazo, todas com o objetivo de responder às necessidades da nossa comunidade.

Os programas incluem *Sons de Marias*, grupo de musicoterapia para mulheres negras, que oferece espaço para expressão emocional e vínculo grupal. As mulheres podem escolher vários instrumentos musicais e nossos musicoterapeutas as convidam a se envolver de diversas maneiras. Há momentos para liberdade de expressão e para tocar músicas conhecidas juntos. As mulheres também são livres para cantar, tocar, dançar e até compor e improvisar novas melodias. Após esta experiência musical coletiva, as mulheres falam sobre como se sentiram e muitas vezes partilham experiências de vida.

Reescrito oferece um grupo de escrita terapêutica para mulheres, no qual as mulheres são estimuladas a escrever sobre suas vidas e sentimentos; *Roda de Pretin* incentiva toda a família a se reunir como uma unidade e oferece tempo para conexão e alívio do estresse; e *As Marias do Mundo* oferece um programa de apoio acolhedor para mulheres imigrantes. Dispomos também de um Grupo de Acolhimento de Emergência, que presta apoio imediato em momentos críticos de crise, para os quais as mães trazem seus medos e inseguranças, muitas vezes relacionados à instabilidade financeira.

As redes criadas através dos nossos programas são fundamentais para as mulheres, para a sua sobrevivência e para a construção de um sentido de comunidade no meio da adversidade. Compreendemos a importância do apoio e da irmandade entre as mulheres negras como estratégia de resistência, e reforçar isto nas suas vidas melhora a sua saúde mental e o seu sentimento de confiança e segurança como mães. A Casa de Marias é um lugar onde as mães negras podem respirar, se curar e crescer.

➤ **Encontre este artigo online em [earlychildhoodmatters.online/2025-22](https://earlychildhoodmatters.online/2025-22)**

### **Referências**

Instituto Cidades Sustentáveis and Rede Nossa São Paulo (2023) *Mapa da Desigualdade 2023*. Disponível em: <https://institutocidadesustentaveis.shinyapps.io/mapadesigualdadesaopaulo/> (acessado em outubro de 2024).

Ministry of Health (2023) Morte de mães negras é duas vezes maior que de brancas, aponta pesquisa. gov.br. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/novembro/morte-de-maes-negras-e-duas-vezes-maior-que-de-brancas-aponta-pesquisa> (acessado em outubro de 2024).