

# Declaração dos direitos descansistas pelo bem estar das mulheres

451) + SUBVERSIVA



Não faça  
da leitura  
deste report  
mais um item  
na sua lista  
de tarefas

---

Exausta, adjetivo feminino	4
Manifesto descansista	6
O país mulher	12
Mulheres exaustas revolução adiada	15
Declaração dos direitos descansistas	18
Tendência do descanso	22
Som do descanso	23
Aprendendo a descansar	25
Como as empresas podem promover o direito ao descanso	29
Como a comunicação pode ser aliada do descanso das mulheres	32
Rompendo o loop da exaustão	34
Conclusão: vá descansar	36

---

# ESTAMOS EXAUSTAS, SIM



**Este não é mais um relatório para dizer o óbvio  
Vivemos tempos que são cansativos  
para todos, mas especialmente  
para **mulheres, negros e grupos  
minorizados em geral.****

Para pessoas destes grupos e suas intersecções, o desafio de levar a vida em meio à crise política, sanitária e econômica soma-se ao acúmulo de tarefas do cuidado e à escalada da violência que mira em seus corpos.

Não faltam dados para demonstrar que estamos no limite

**4** em cada **10** brasileiros

declararam não se sentir bem descansados

GALLUP, 2021

estamos **8% mais cansados** que a média global

**65,5%**



da população relata problemas relacionados ao sono e **as mulheres são as mais afetadas**

USP, 2021

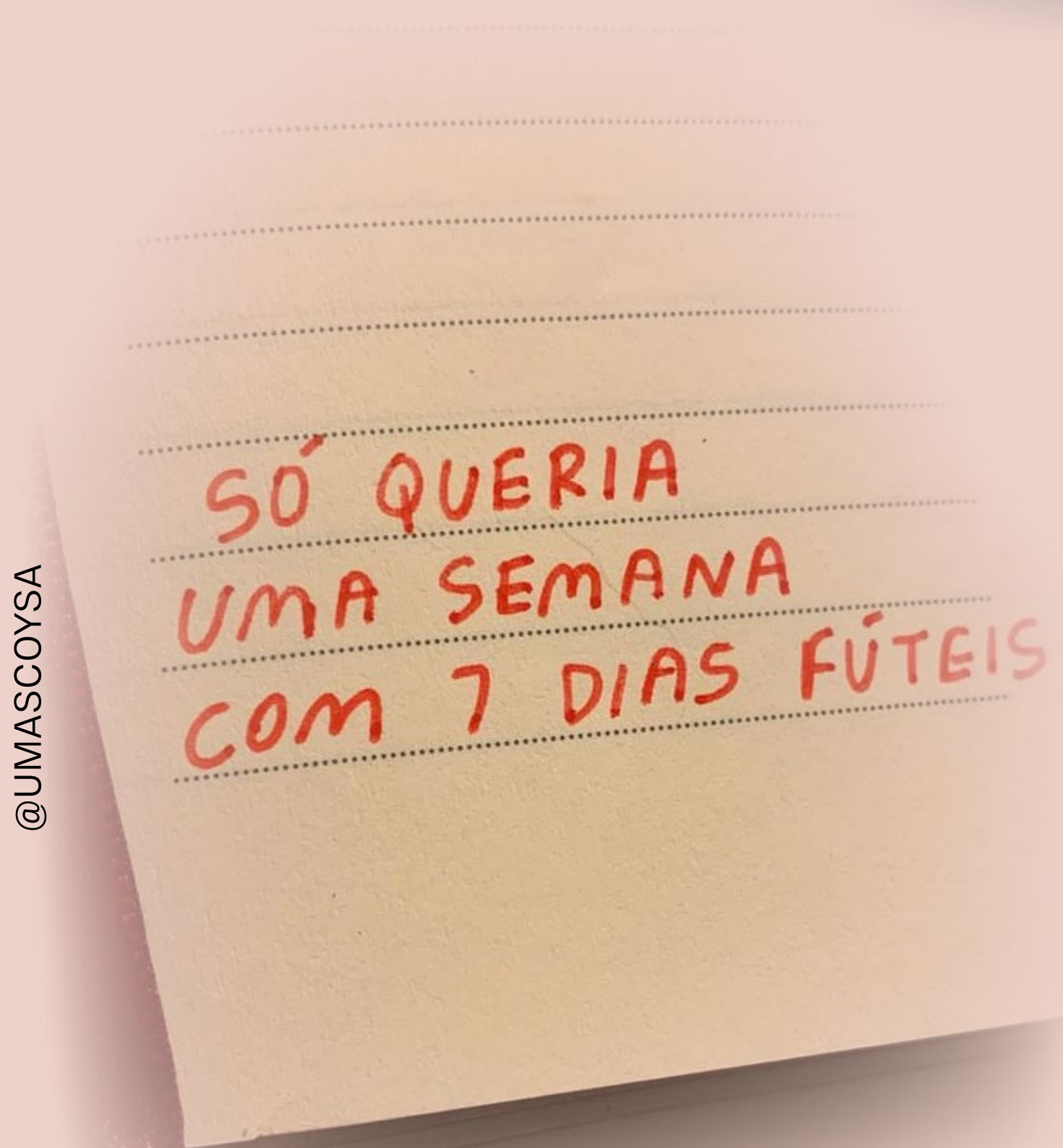
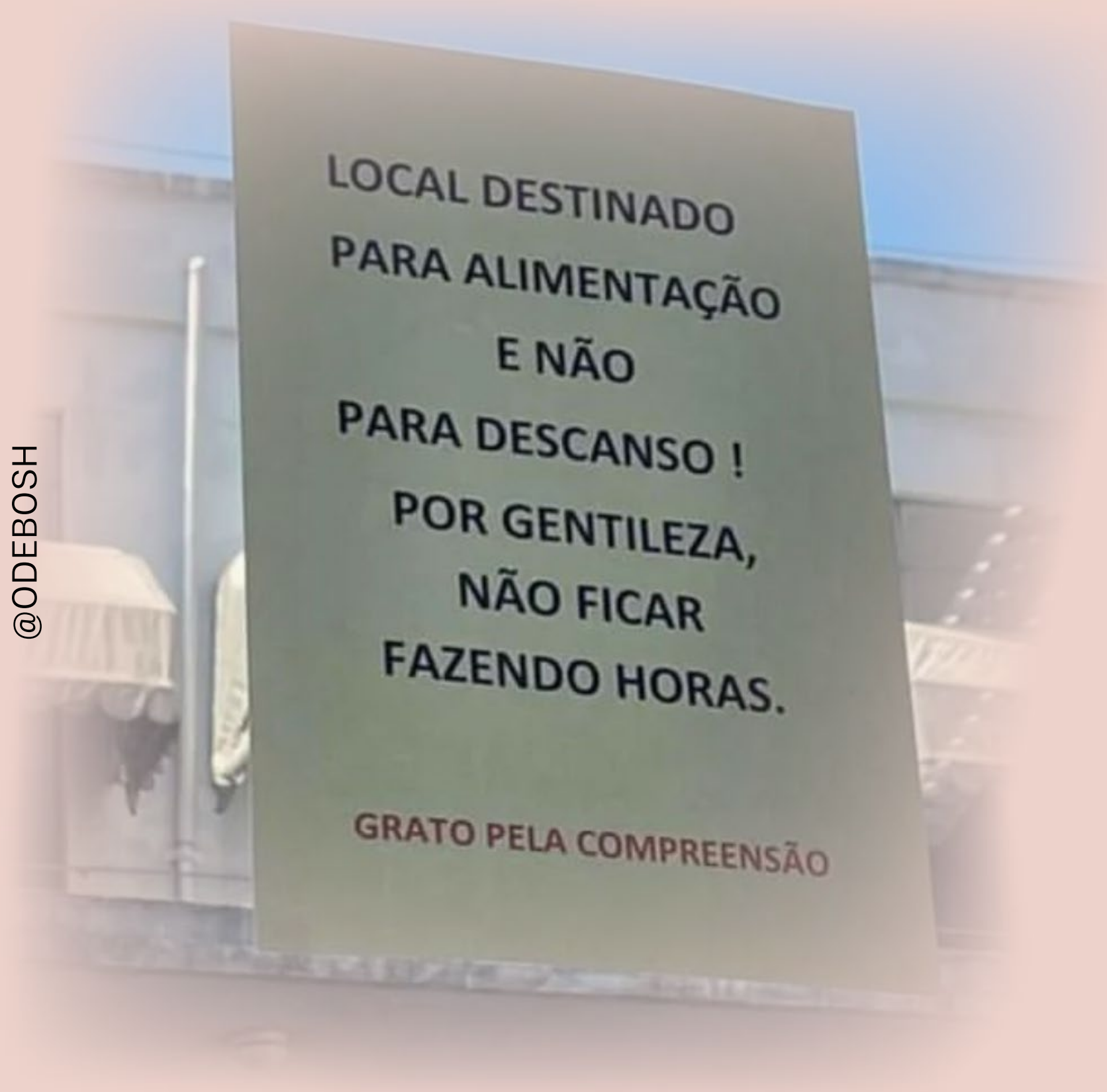
**Mulheres** são mais suscetíveis a sofrer com a **síndrome de burnout** nos ambientes de trabalho

MCKINSEY, 2022

As mulheres dedicam **73% mais tempo** que os homens às tarefas do cuidado. As mães ocidentais dedicam o dobro do tempo aos filhos do que era dedicado na década de 60, quando menos mães trabalhavam fora. UCI, 2018

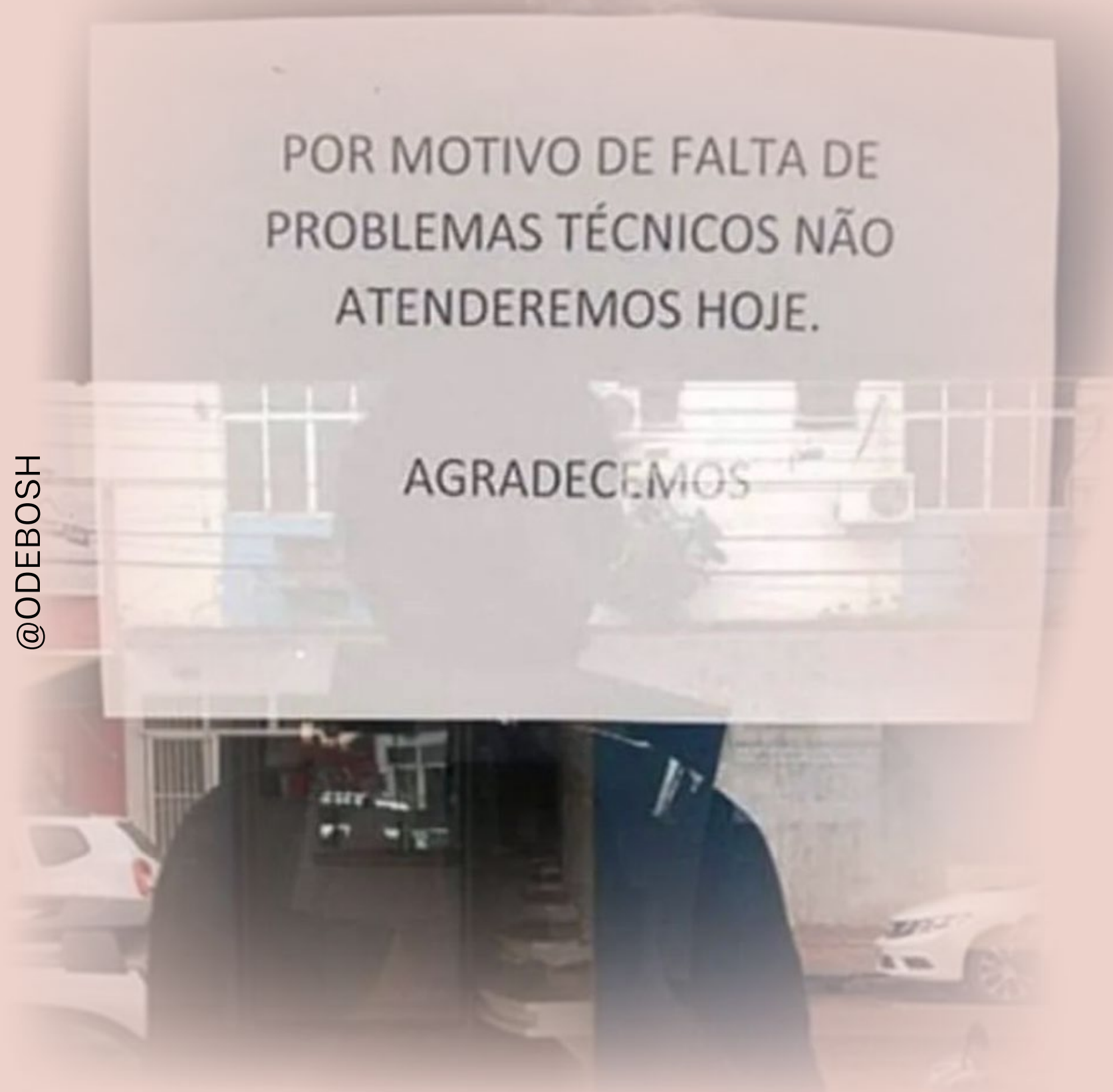
Este é um  
manifesto pelo  
nosso direito ao  
descanso

O descanso é um direito garantido pela Declaração Universal dos Direitos Humanos, pela Constituição Federal e pela CLT.





Ainda assim, a ideia da tripla jornada feminina recentemente foi substituída pela percepção de que as mulheres vivem em uma jornada de trabalho infinita, em que as tarefas domésticas, o trabalho do cuidado e o trabalho remunerado são permeados pela carga mental de ter que gerir tudo isso, constituindo um trabalho que só cessa quando a mulher dorme.





# Se o descanso é um direito, por que as mulheres não podem descansar?

Segundo a consultoria McKinsey, 42% das mulheres relataram ter sofrido **burnout** em 2021 - contra 32% dos homens - e 1 em cada 3 pensaram em trocar seu emprego por outro menos estressante, um aumento relevante, já que antes da pandemia este número era 1 em cada 4.

**32%**  
**HOMENS**

**42%**  
**MULHERES**

Se as mulheres estão mais sobrecarregadas que os homens, por que é que são eles que encabeçam as tendências de Great Resignation (pedir demissão) e Quiet Quitting (fazer o mínimo)? As mulheres parecem não ter o direito de desistir ou se esforçar menos.

Em seu livro *Calibã e a Bruxa*, Silvia Federici mostra como foi e é fundamental para a manutenção do sistema capitalista tirar das mulheres o controle sobre a reprodução e explorar seu trabalho nas tarefas do cuidado. Da caça às bruxas na idade média aos dias de hoje, passando pela escravização das mulheres negras, a retomada da autonomia sobre nossos corpos é uma luta constante.

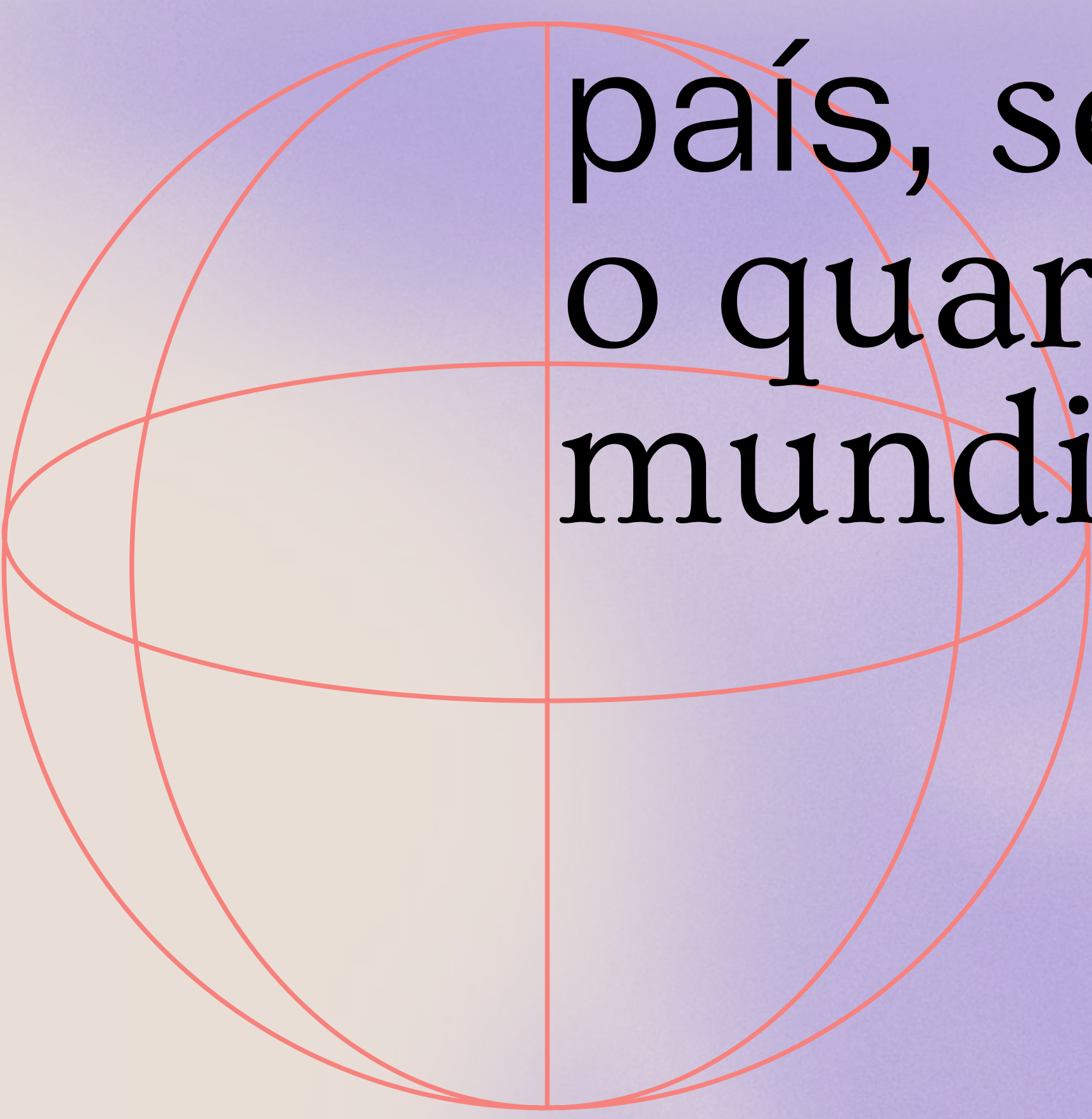
---

“Uma vez que as atividades das mulheres foram definidas como não trabalho, o trabalho das mulheres começou a se parecer com um recurso natural, disponível para todos, assim como o ar que respiramos e a água que bebemos.”

Silvia Federici

---

Se as  
mulheres  
fossem um  
país, seria  
o quarto PIB  
mundial.



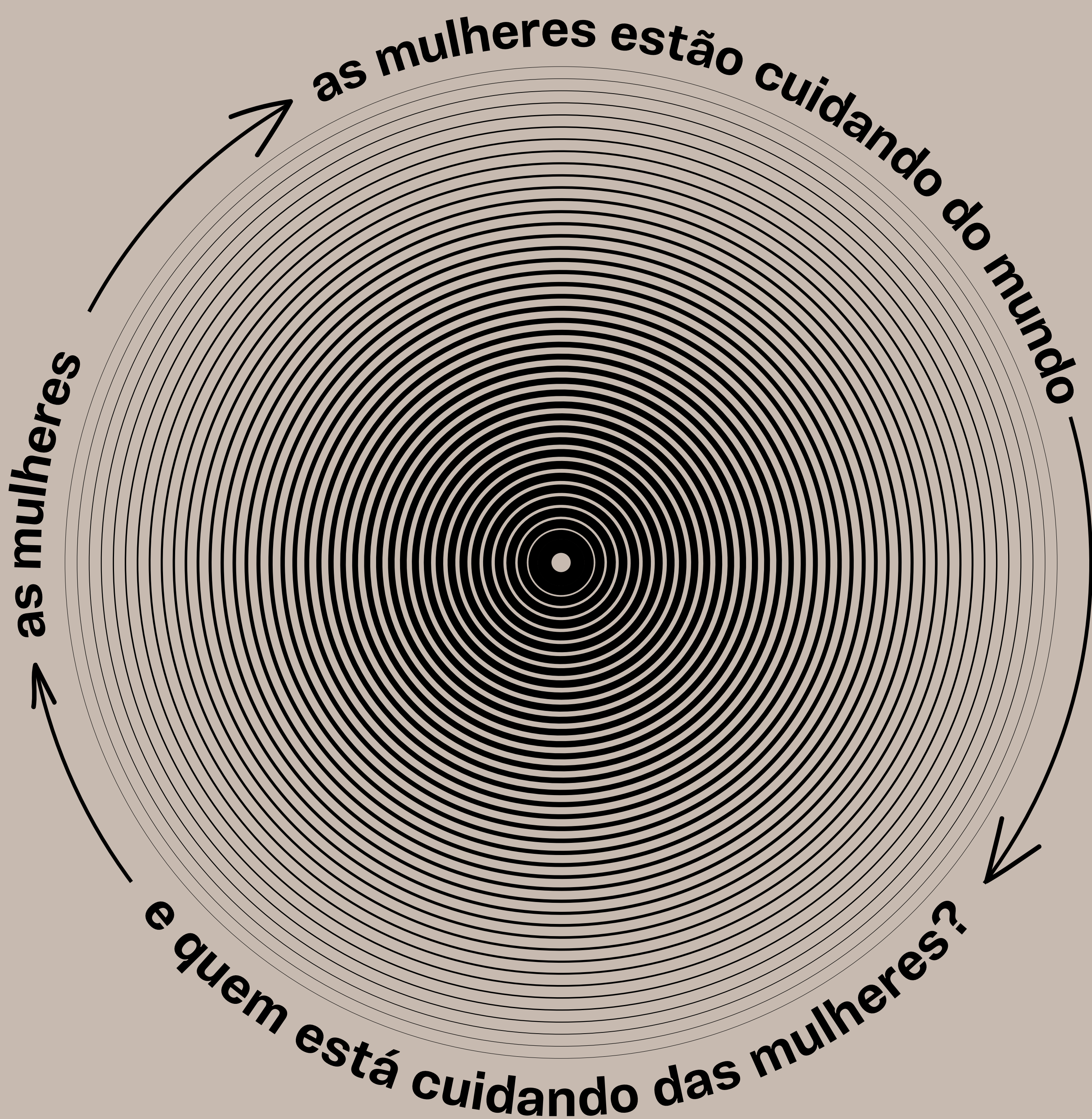
O trabalho não remunerado de meninas e mulheres em tarefas como cuidar de crianças e idosos, cozinhar, limpar, lavar e buscar lenha e água representa uma contribuição de pelo menos **US\$ 10,8 trilhões** por ano à economia global

OXFAM, 2020

Isso dá mais de três vezes o valor da indústria de tecnologia do mundo.  
**Ou seja, se as mulheres pararem, o mundo pára.**

# Estamos em looping?

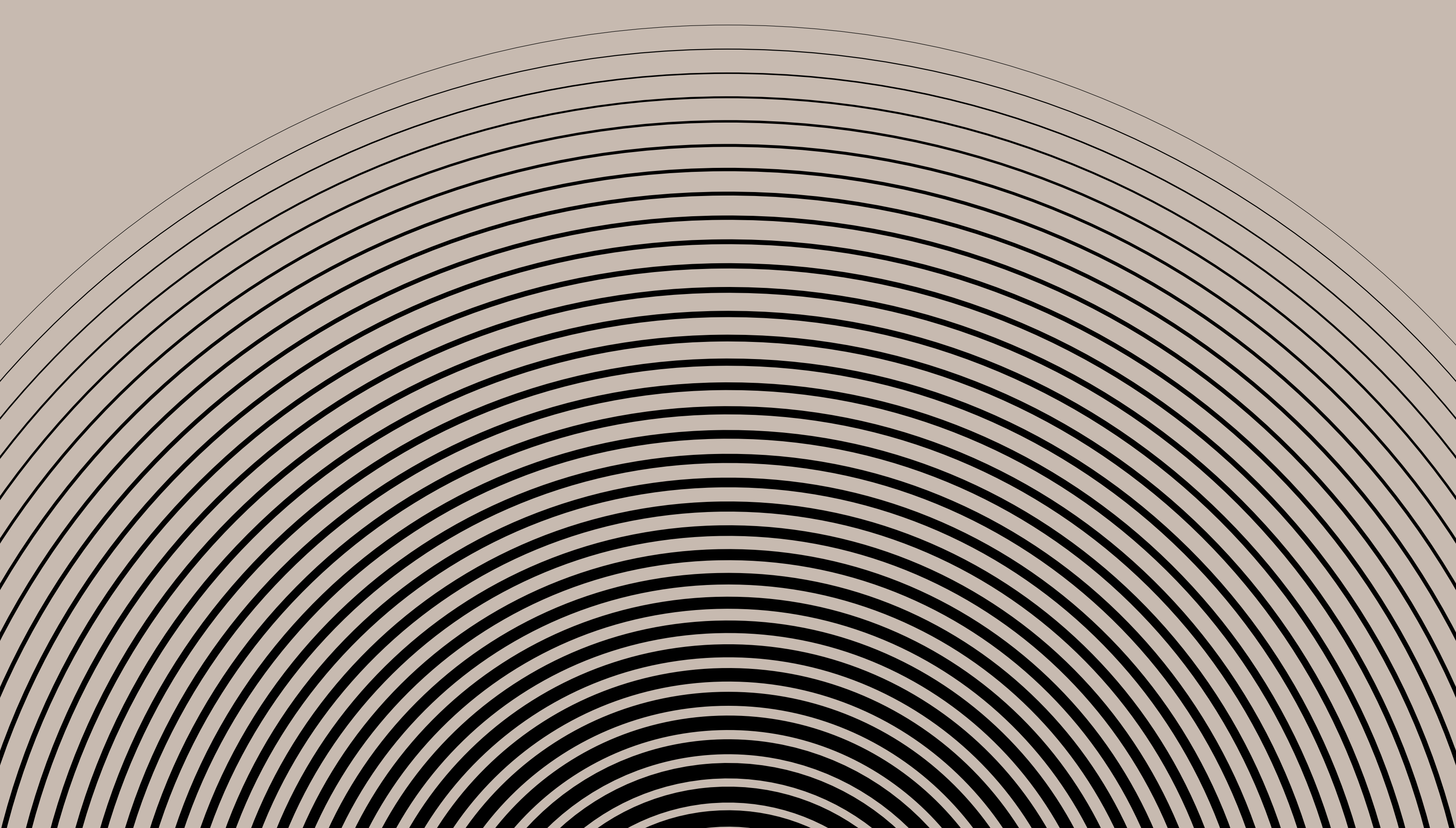
Loops Culturais/Sociais são acontecimentos que se repetem no mundo, sem que as pessoas compreendam exatamente a sua origem e quando os percebem, já estão presas neles.



ANELIS ASSUMPÇÃO

Uma das grandes armadilhas que enfrentamos é **culpabilizar indivíduos por problemas que são sistêmicos/estruturais**. Ao não enxergarmos o loop que estamos presas, continuamos reproduzindo comportamentos e práticas que reforçam aquilo que não queremos ver no mundo.

Para sairmos do loop é importante visualizá-lo e em seguida pensar em estratégias para “quebrá-lo”, sair da ideia que “as mulheres precisam aprender a dizer não” para focar em estratégias que não as coloquem nesse lugar de ter que lutar para descansar.



# Mulheres exaustas não fazem a revolução



# Nosso espaço de sonho está em disputa.

Não é de hoje que pensadores e filósofos, principalmente negros e indígenas, reivindicam o tempo de descanso e a ruptura com um sistema de trabalho que nos leva à exaustão. Se é sonhando – seja dormindo ou acordado – que conseguimos imaginar novas possibilidades e caminhos de vida, é estratégico para a manutenção deste sistema que estejamos cansados demais para sonhar.

No Brasil recém-formado por culturas indígenas e africanas que compreendiam que o propósito da vida é o usufruto da mesma, a visão europeia do trabalho como centro do viver se impôs de forma violenta. Em **1890** (apenas dois anos após a abolição da escravidão) foi instituída a **Lei de Vadiagem**, que previa a condenação da pessoa que “deixar de exercitar profissão, ofício ou qualquer mister em que ganhe a vida”.



## Conversamos com o professor Luiz Antonio Simas, estudioso das festas e culturas brasileiras, sobre o impacto desta lei:

“Existe um projeto de Brasil que opera na colonialidade cujo objetivo é aniquilar e domesticar os corpos. O corpo é visto como um arado, uma ferramenta de trabalho, e nesse sentido qualquer manifestação que deslocasse a corporeidade para um território alheio a uma ética do trabalho era reprimida. Isso acaba sendo muito usado para reprimir manifestações das culturas de rua e das culturas afro-brasileiras, daquelas que fugiam a uma ética de trabalho centrada na disciplina do corpo do relógio. O direito, portanto, à vadiagem era absolutamente negado.” – Luis Antonio Simas

Neste sentido, a festa, a vadiagem e o ócio se apresentam como contrapontos a esta disciplina dos corpos, abrindo espaço para construções coletivas de vida, imaginação, senso de comunidade e disponibilidade para o prazer puro e simples. Como diz Ailton Krenak, “a vida é tão maravilhosa que nossa mente tenta dar uma utilidade a ela, mas isso é uma besteira. A vida é fruição, é uma dança, só que é uma dança cósmica e a gente quer reduzi-la a uma coreografia ridícula e utilitária.”

# Descansar é subversivo



# Declaração dos direitos descansistas

---

- 01** Descanso é um direito
- 02** Redução de jornada de trabalho
- 03** Pais presentes, mães descansadas
- 04** Metas corporativas sustentáveis
- 05** Reconhecimento do trabalho do cuidado
- 06** Manutenção do trabalho remoto
- 07** Maternidade não será compulsória
- 08** Preservação e ampliação dos direitos trabalhistas das domésticas
- 09** Criar crianças é um trabalho do coletivo
- 10** A luta contra as desigualdades também é uma luta pelo nosso direito ao descanso

# Declaração dos direitos descansistas

---

**1** Descanso é um direito, não é recompensa. Não queremos esperar um suposto merecimento para descansar.

---

**2** Não existe ferramenta que opere o milagre de abrir espaço de descanso, o que precisamos mesmo é tempo livre, por isso reivindicamos a redução de jornada de trabalho e a semana de 4 dias.

---

**3** Não existe descanso para as mulheres, principalmente para as mães, se os homens não entrarem nesse jogo. Por isso queremos o aumento da licença paternidade.

---

**4** O mundo é abundante, porém não infinito – então, assim como precisamos de redução de jornada, precisamos de redução de metas de trabalho.

---

**5** Enquanto não atingimos a paridade salarial e de divisão de tarefas, é urgente reconhecer e remunerar o trabalho do cuidado. Mães, donas de casa, cuidadoras de idosos e pessoas com deficiência e mulheres que se dedicam exclusivamente ao cuidado devem ter direito a aposentadoria e remuneração pelos serviços prestados à sociedade.

# Declaração dos direitos descansistas

---

**6** Onde possível, ajudar mulheres a evitarem assédio e ganharem tempo que seria perdido no transporte. Pela manutenção do trabalho remoto.

---

**7** Para as mulheres se libertarem da maternidade compulsória e do trabalho de cuidado compulsório que a acompanha, é fundamental o direito de decidirmos quando e se queremos ser mães. Educação sexual para decidir, anticoncepcionais para não abortar, aborto legal para não morrer.

---

**8** Empregadas domésticas produzem tempo livre para homens e mulheres de classe média/alta, mas precisamos garantir que elas também tenham esse direito. Pela preservação e ampliação dos direitos trabalhistas das domésticas.

---

**9** Se é preciso uma vila para criar uma criança, estamos falhando como sociedade ao depositar todo o peso do cuidado e da educação dos pequenos nas mães. Precisamos da ampliação e melhoria das estruturas públicas de cuidado, como creches, escolas e centros de atividades extra-curriculares.

---

**10** O combate às desigualdades de gênero, raça e classe, à fome, à violência: todas essas lutas são também lutas pelo nosso direito ao descanso.

# Descansar é tendência

## #SoftLife

492.8M visualizações

#softlifechallenge

20.9M visualizações

Mulheres negras estão à frente da maior trend no TikTok relacionada ao descanso, que começou na Nigéria. “A narrativa da mulher negra forte e guerreira não se aplica a mim, eu quero uma vida suave”, diz Jaz Turner em um vídeo com mais de 600 mil visualizações na #softlife.

## #restisresistance

1.6M visualizações

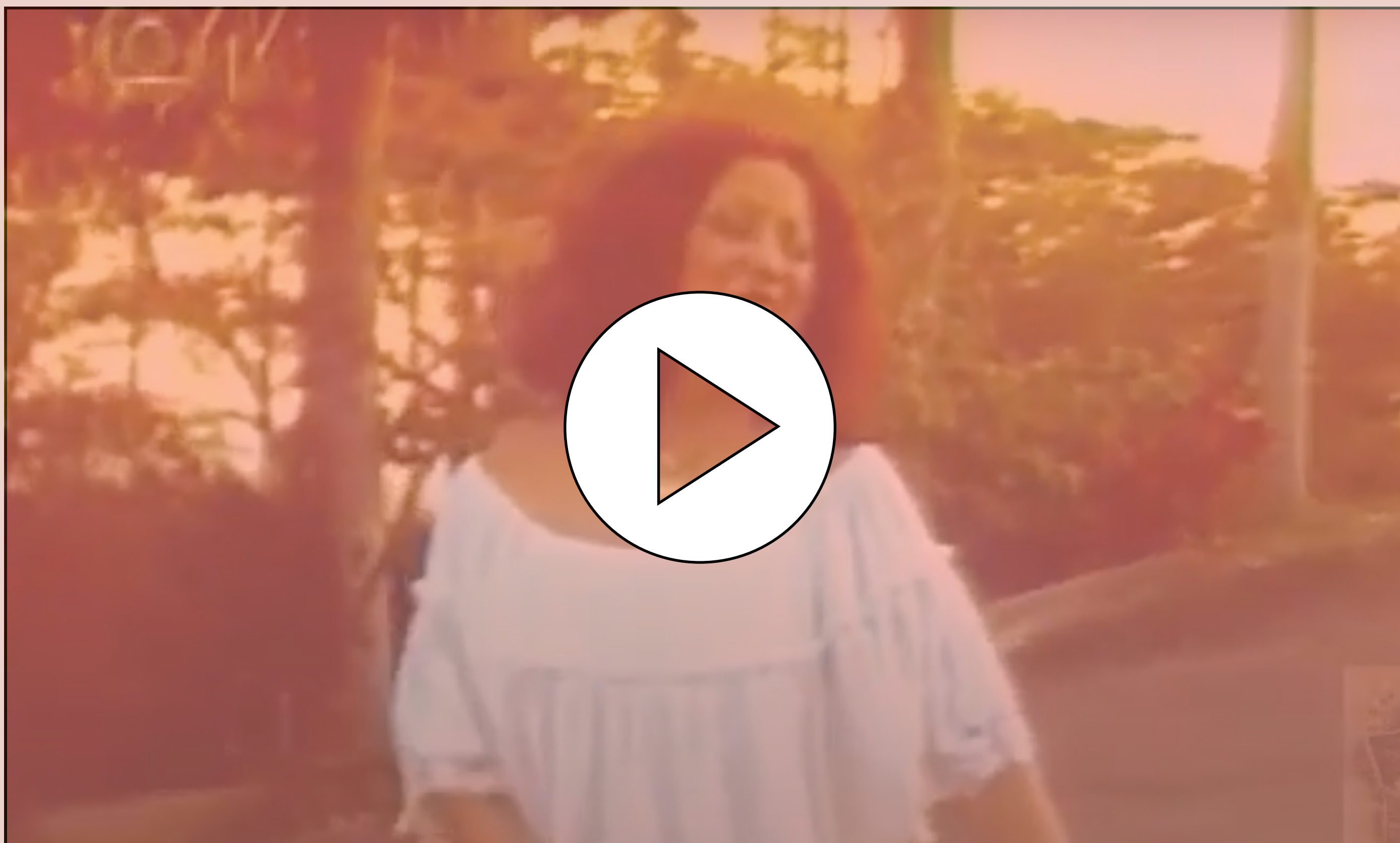
Apenas pequenos atos de autocuidado não vão dar conta do cansaço que estamos sentindo. Esse é o pensamento por trás da tendência do descanso radical, que prega parar antes do burnout e não depois. “Seu lembrete de que o descanso é radical e seus ancestrais desejariam que você descansasse, porque eles não puderam.” é a frase que aparece no vídeo da @sunlampblack.

## #aquela garota

1,4B visualizações A trend “aquela garota” é uma espécie de versão brasileira da Soft Life, capitaneada por meninas e mulheres jovens, na faixa dos 15 a 25 anos.

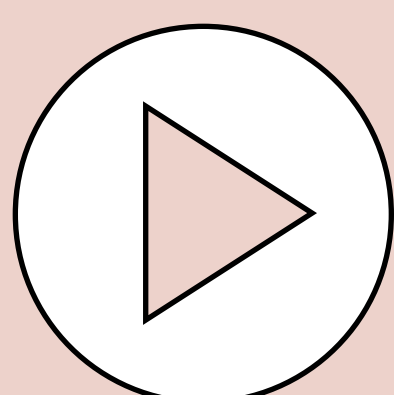
Os mandamentos para ser Aquela Garota são acordar cedo, meditar, se alimentar bem, escrever um diário, ler, praticar exercícios... ou seja, abrir espaço para o lazer e o descanso na rotina.





Mas muito antes das trends,  
**Clara Nunes e  
Clementina de Jesus**  
já proclamavam a vadiagem  
como oposição a um  
progresso que massacra  
nossos corpos

---



Ouçã nossa playlist com outras  
músicas sobre descanso

---

“Cuidar de mim não  
é auto-indulgência,  
é uma autopreservação  
e isso é um ato de  
guerra política”

Audre Lorde

---

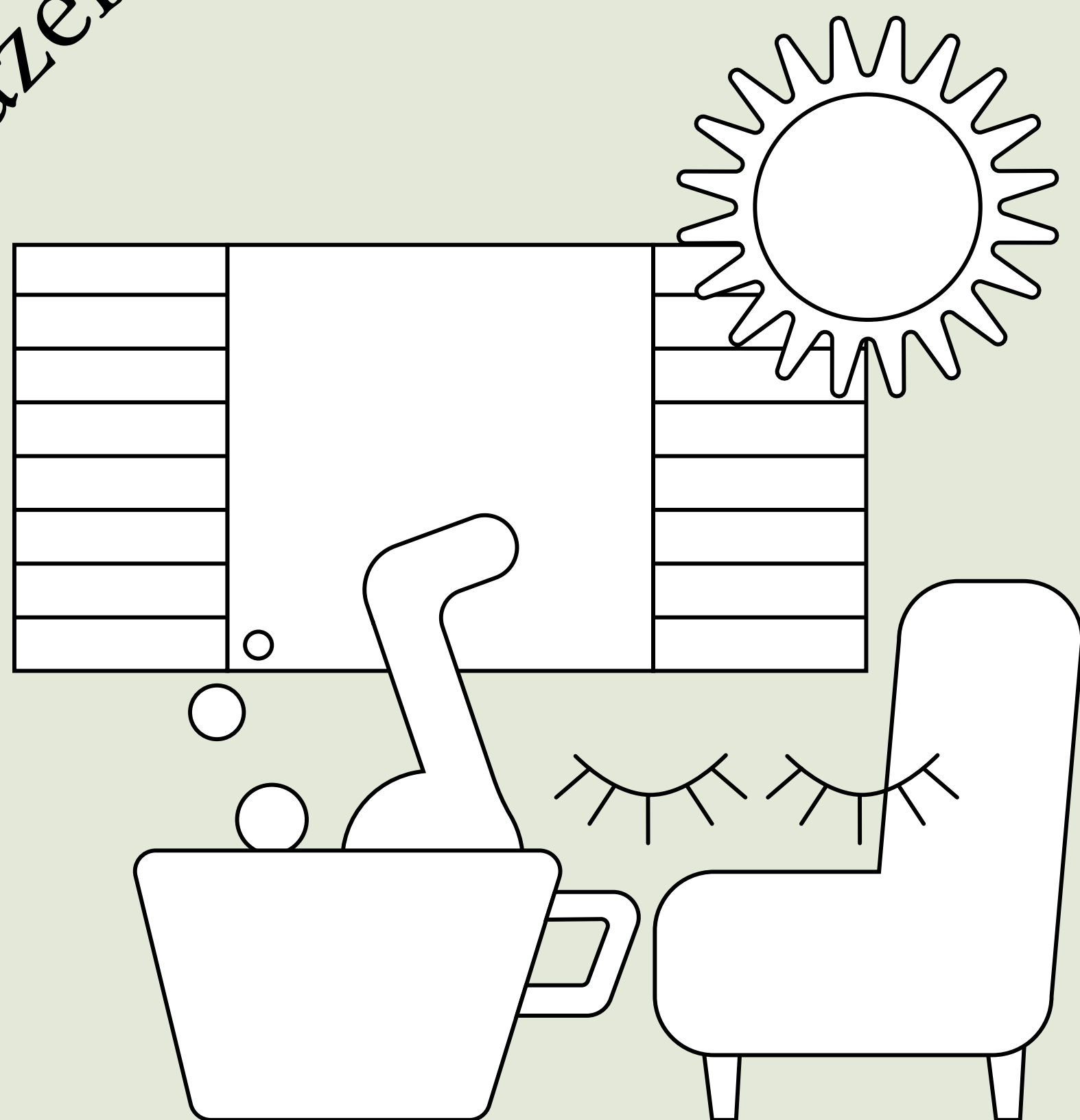


# O que você pode fazer para descansar enquanto luta pelo direito ao descanso

Tricia Hersey é mãe solo, artista, poeta e escritora negra norte-americana. Ela criou o Nap Ministry (Ministério da Soneca), que nos inspirou profundamente na elaboração deste relatório. Em seu livro, *Rest is Resistance* (ainda sem título em português) ela defende que se formos esperar estar de férias numa ilha paradisíaca ou algo do tipo, o descanso nunca acontecerá. Ele precisa ser uma prioridade no cotidiano e ser encarado como ato político. Tricia traz uma lista de como podemos descansar:

enquanto luta  
pelo direito  
ao descanso

O que você pode fazer para descansar



Fechar os  
olhos por dez  
minutos

Um banho  
mais longo  
em silêncio

Meditar no  
sofá por vinte  
minutos

Sonhar  
acordada  
olhando pela  
janela

Beber chá quente  
antes de dormir  
no escuro

Dançar  
lentamente  
consigo mesma  
ao som de uma  
música lenta

Uma  
saudação  
ao Sol

Uma soneca  
cronometrada  
de vinte minutos

Fazer um  
pequeno altar  
para sua casa

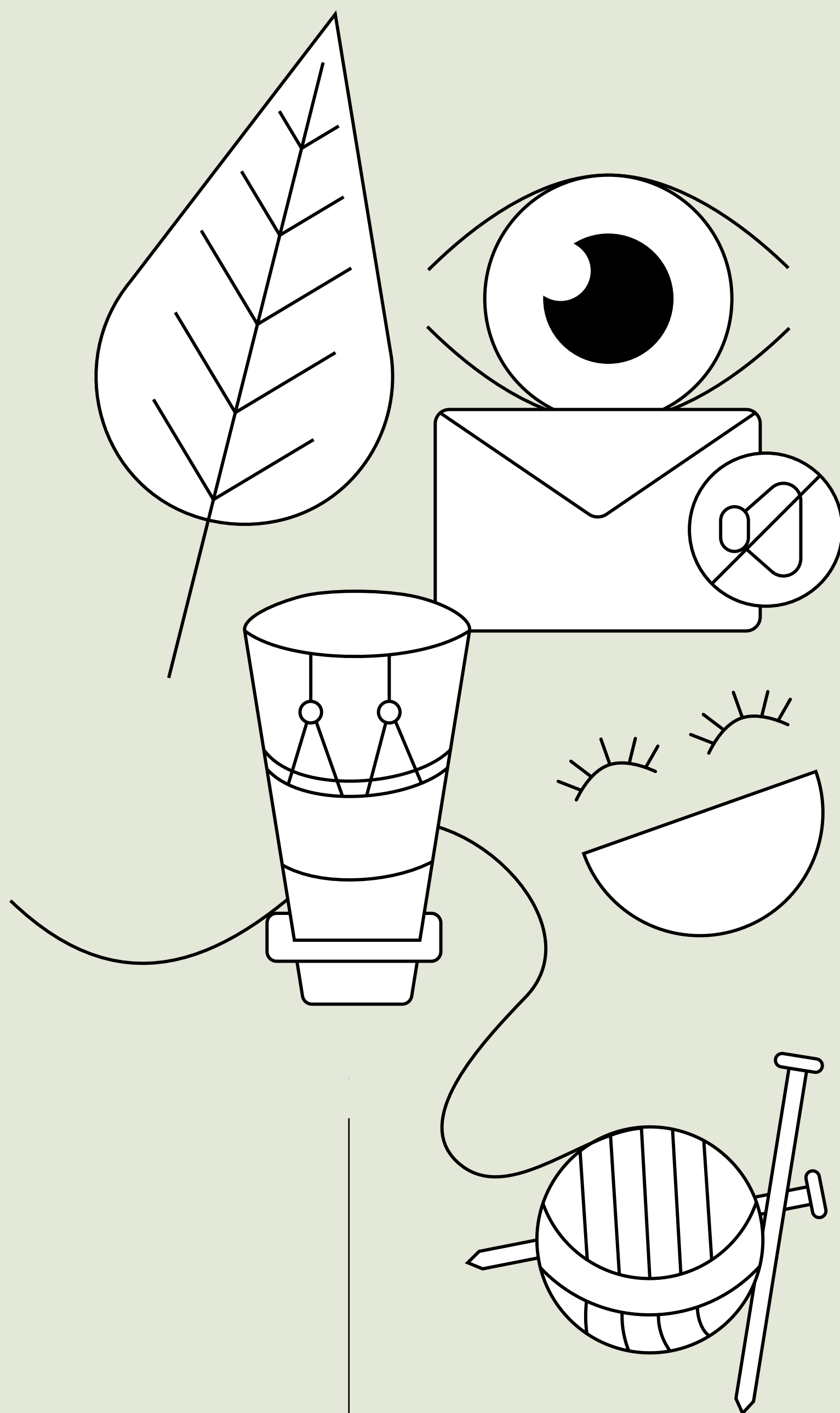
Experimentar  
um banho de  
som ou outra  
cura de som

Um banho  
longo e morno

Fazer pausas  
regulares das  
mídias sociais

enquanto luta  
pelo direito  
ao descanso

O que você pode fazer para descansar



Dar um  
passeio  
meditativo na  
natureza

Rezar

Trocar  
contato  
visual  
profundo

Rir intensamente

Não responder  
imediatamente  
a mensagens  
e e-mails

Tocar um  
instrumento  
musical

Escutar  
profundamente  
um álbum de  
música completo

Fazer tricô,  
crochê,  
costura  
e quilting

---

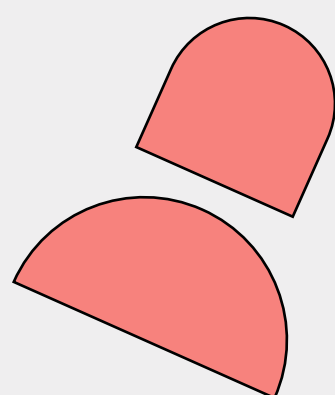
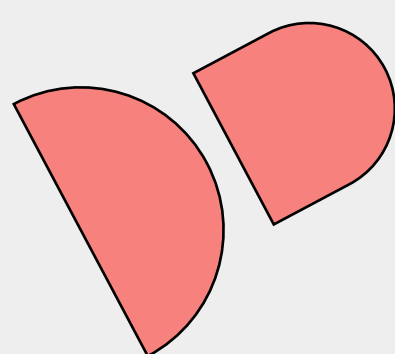
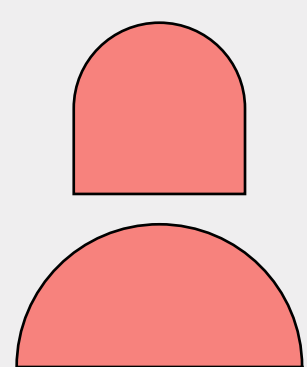
“Minha experiência  
não indica que eu  
posso sonhar, pensar,  
criar o meu melhor  
quando estou cansada”

Bell Hooks

---

# Como as empresas podem promover o direito ao descanso

A cada mulher que consegue subir de posição, duas em cargos altos escolhem deixar a empresa.



Esse dado é do Women in the Workplace, que chama esse novo fenômeno de “A Grande Separação”. **As líderes mulheres são sobrecarregadas e seu trabalho não é reconhecido.** Elas investem o dobro de tempo em ações de diversidade, equidade e inclusão e 40% delas dizem que esse trabalho não é levado em conta nas avaliações de desempenho, apesar de ser um fator cada vez mais relevante para a atração e retenção de talentos. O resultado é que 43% das mulheres em cargos de liderança estão esgotadas, em comparação com apenas 31% dos homens no mesmo nível.

Se **saúde mental** e **bem estar** são as palavras da vez no mundo corporativo, as empresas precisam agir pelo fim da exaustão em geral e, especialmente, ser aliadas das mulheres.



para as empresas promoverem o direito ao descanso

---

### [ A ]

Mapeamento das tensões femininas em relação ao tema – já entregamos prontinho nesse report

---

### [ B ]

Experimentos organizacionais que atuem diretamente no problema, por exemplo:

- Metas explícitas e bonificadas de diversidade e inclusão
- Reconhecimento por entrega de valor e não por número de horas trabalhadas
- Foco no trabalho assíncrono e não em ferramentas de controle
- Redesign do papel de liderança, o que temos hoje não foi pensado para contemplar mulheres
- Apoio e engajamento com políticas públicas que tratem o problema em sua causa raiz, que começa dentro de casa
- Ampliação da licença paternidade – empresa cidadã/empresa amiga da família

---

### [ C ]

Colheita dos aprendizados, feedbacks, acompanhamento de métricas de engajamento e saúde. Retoma o item [ A ]

Esse é um trabalho que vai pedir investimento de energia e tempo, sempre que se perder no processo, volte ao ponto [ A ]



# Top 5 jargões corporativos

que estamos cansadas de ouvir

1

---

**quem não é vista** não é lembrada

2

---

saia da sua **zona de conforto**

3

---

**trabalhe** enquanto eles dormem

4

---

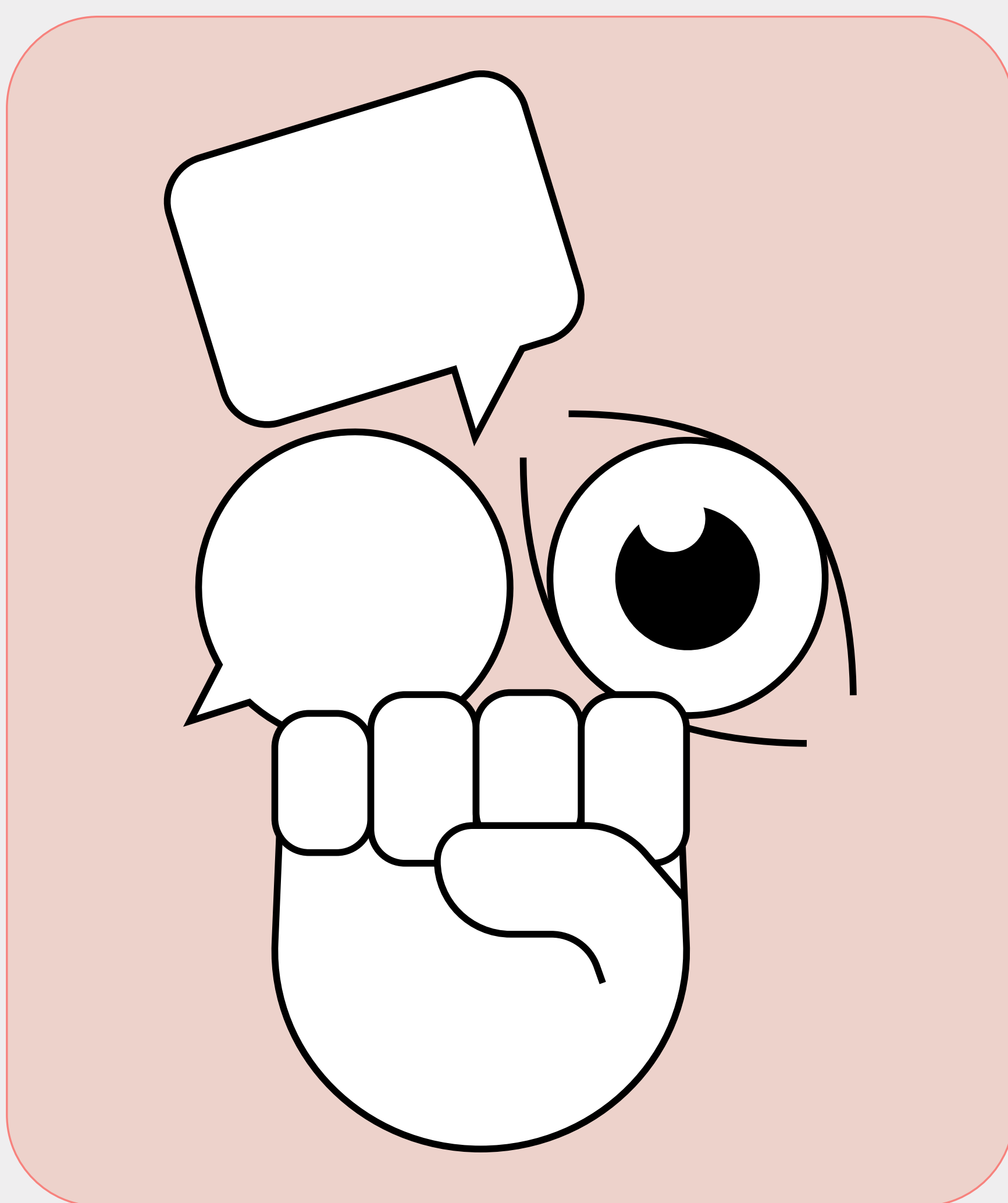
mar calmo não faz **bom marinheiro**

5

---

dar o **sangue** pela empresa

# A comunicação aliada ao descanso das mulheres



Há séculos a comunicação, especialmente a publicidade, age deliberadamente para reforçar o papel das mulheres como únicas e principais responsáveis pelas tarefas do cuidado. Se a comunicação contribuiu para chegarmos a esse estado de exaustão, é hora de ela ser **restaurativa** e, da mesma forma, agir deliberadamente para a construção de novos imaginários.

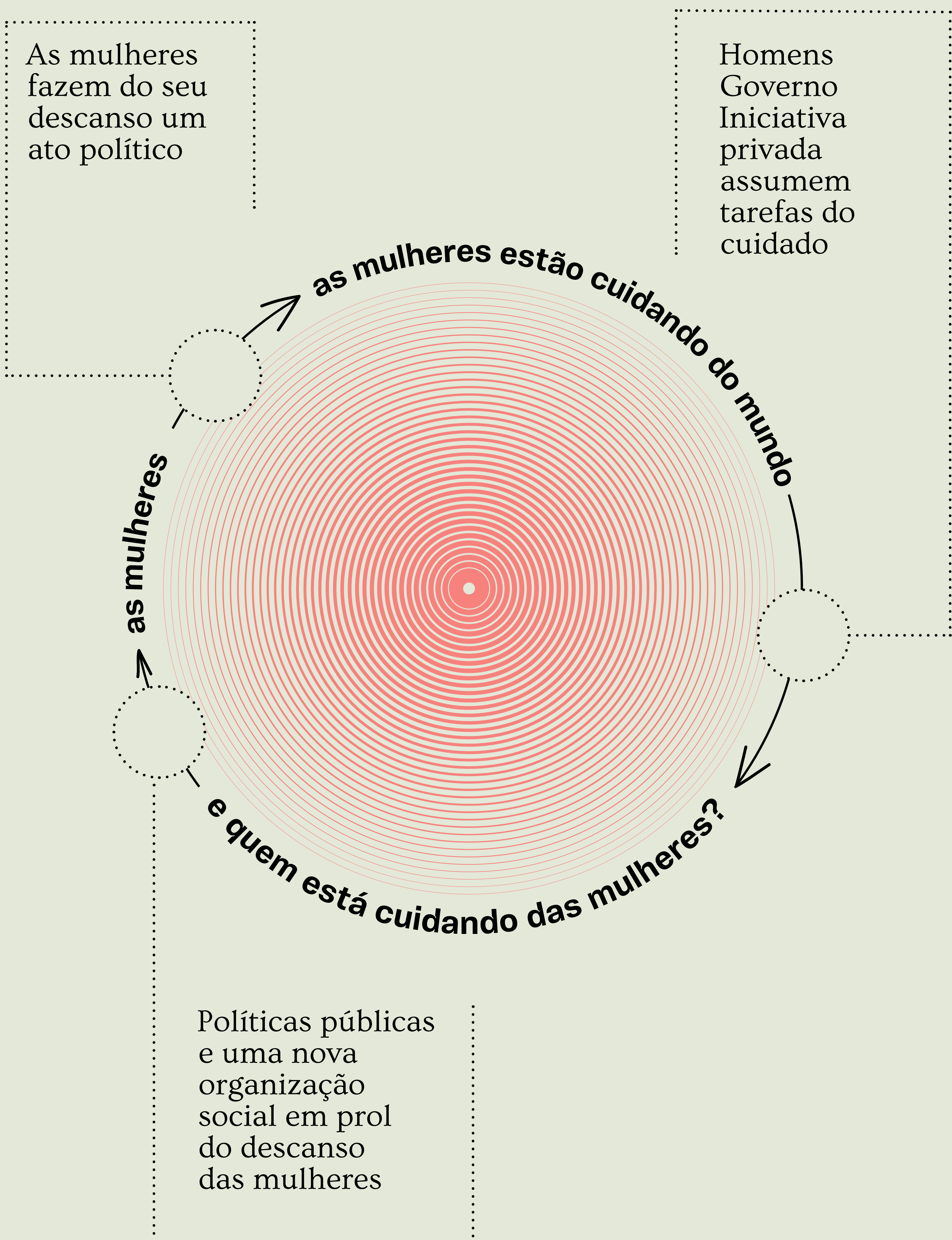




## Comunicação aliada ao descanso das mulheres

- Se você tem que ver para ser, é urgente que homens possam se ver realizando as tarefas do cuidado e que elas sejam valorizadas socialmente. Retratar em sua comunicação homens responsáveis pelo cuidado da casa, das crianças e dos mais velhos é uma forma de estimular uma melhor divisão das tarefas domésticas.
- O estereótipo da mulher multitarefa, que passa roupa enquanto fala ao celular com uma mão e amamenta o filho com a outra é mais que ultrapassado: é nocivo e precisa ser eliminado da comunicação.
- Mulheres, principalmente mulheres negras e pobres, estão exaustas de serem chamadas de guerreiras. Elas não se inscreveram para guerra nenhuma e reforçar este papel as resume a uma história única.
- Mulheres negras estão sempre na posição de cuidadoras e nunca naquela de quem recebe cuidado. Retratar mulheres negras em situações de relaxamento, autocuidado, carinho e descanso é abrir novas possibilidades.

# Como romper o loop da exaustão?



# Livros para ler deitada

A Vida não é útil

Ailton Krenak

Byung-Chul Han

Sociedade do Cansaço

Direito à preguiça

Paul Lafargue

Não aguento mais não aguentar mais

Anne Helen Petersen

Tricia Hersey

Rest is resistance

Calibã e a Bruxa

Silvia Federici

# Conclusão

A exaustão das mulheres não é uma coincidência ou um acidente de percurso: é um projeto fundamental para a manutenção da atual ordem das coisas. Os corpos femininos são vistos como um recurso natural a ser explorado mas, assim como a natureza, estamos no limite.

Se este é o momento de escolher quais futuros vamos querer daqui pra frente, nós escolhemos retomar nossos corpos e usufruir deles como acharmos melhor. Queremos um futuro de mulheres que dançam, riem, dormem, gozam, fazem arte, escolhem como vão passar seu tempo. Acreditamos que pode ser, pois sabemos que em diversas partes do mundo já fomos assim, já experimentamos essa possibilidade e, para além disso, é o que queremos e precisamos com urgência. Para chegarmos lá, é preciso que caminhemos todos juntos.

mulheres acreditando  
que o  
descanso  
é possível  
e político

Homens fazendo sua parte  
no trabalho do cuidado

Políticas públicas  
sendo criadas e a  
iniciativa privada se  
transformando

Descanso feminino

Não somos  
guerreiras  
quando  
carregamos  
o mundo nas  
costas nem  
preguiçosas  
quando  
resolvemos  
parar.

Somos mulheres, estamos cansadas,  
queremos descansar e desejamos que você  
descanse também.



Chega,  
agora  
feche esse  
report e vá  
descansar.

Mulheres que criaram esse report

# 65|10

A 65|10 é uma consultoria que traz a perspectiva feminina para processos criativos, unindo dados e diversidade para uma comunicação mais representativa. Há 7 anos estudamos as mudanças de comportamento das mulheres no Brasil e no mundo e traduzimos em pesquisas, mediação de processos criativos e educação corporativa.

[6510@meiacincodez.com.br](mailto:6510@meiacincodez.com.br)

saiba mais

# SUBVERSIVA

A Subversiva é uma consultoria e escola especializada em design organizacional. Acreditamos em maneiras mais horizontais e inclusivas de trabalhar. Utilizamos metodologias como Agilidade, Autogestão, Facilitação, Comunicação Não Violenta e Pensamento Sistêmico, para apoiar empresas em seus processos de mudança, co-criando novas soluções de trabalho através de experimentos, workshops e treinamentos.

[contato@asubversiva.com.br](mailto:contato@asubversiva.com.br)

saiba mais