

A força das mulheres na pandemia



Neste 8 de março,
nossos aplausos a
elas, as mulheres
guerreiras e
destemidas

A crise provocada pelo novo Coronavírus sacudiu as estruturas em todas as casas de mulheres trabalhadoras. Pesquisa recente demonstra que 41% delas estão trabalhando mais do que antes da pandemia.

As mulheres enfrentam desafios diários para conciliar as diversas jornadas, como o trabalho e a educação dos filhos com a nova realidade das famílias, isoladas dentro de casa. 40% dos lares brasileiros são chefiados por mulheres.

Elas trabalham mais porque as tarefas ainda não são distribuídas de forma equânime no ambiente doméstico.



Mulheres na linha de frente, inclusive nas padarias

Dados do relatório da ONU Mulheres Brasil mostram outros dados que merecem ser analisados com carinho.



Por exemplo, a força de trabalho na área de saúde no país é 70% composta por mulheres, que correm riscos para salvar vidas.

As mulheres estão na linha de frente em vários outros segmentos, como o da panificação, que representa a nossa categoria. Todas as manhãs milhares de mulheres deixam suas casas para atuar como atendentes, padeiras, caixas, confeitadeiras, dentre outras.

Governantas de sucesso

A maioria dos países de maior sucesso no combate à Covid-19 é chefiada por mulheres. Por exemplo, chefas de Governo na Dinamarca, Etiópia, Finlândia, Alemanha, Islândia, Nova Zelândia e Eslováquia foram amplamente reconhecidas pela rapidez, determinação e eficácia de sua resposta à pandemia.



Não se esqueça de você



Sim, vivemos em tempos de isolamento social. Mas podemos e devemos pensar um pouco mais em nós. Lembre-se de você, do autocuidado.

Crie pequenos momentos de respiro e prazer no seu dia.

Faça alguns minutos de meditação, pare para tomar um café com tranquilidade, ouça sua música preferida.

Divisão de tarefas

Se for casada, promova uma divisão de tarefas com seu marido. Caso os dois estejam trabalhando em esquema de Home Office, conversem e tentem encontrar um ponto de equilíbrio para que um não fique mais sobrecarregado que o outro.

Jornada de trabalho

Tente criar o seu expediente, organize seu dia. Evite virar a noite trabalhando, valorize seu descanso. Afinal de contas no dia seguinte tudo começa novamente.



Lazer com as crianças

Dedique um tempo para brincar com seu filho (a), para se divertirem juntos sem a cobrança do cumprimento das tarefas escolares ou da arrumação da casa.



Momento mulher

Reserve um tempo para ser mulher, para se sentir bonita. Ninguém merece mais um momento de carinho e afeto do que você. Tome um vinho com seu marido, preparem juntos um jantar especial.

É complicado? Pode parecer que sim. Mas se tivermos mais carinho conosco, com certeza tudo será possível. Afinal, somos ou não guerreiras? Cuide-se, ame-se e lembre-se: respeito próprio, acima de tudo.

**Neste 8 de março de 2021,
mesmo com a pandemia e
respeitando o isolamento
social, curta o seu dia, mulher.
Você merece! Nós, mulheres,
merecemos.**



Para falar conosco, ligue:
(31) 3110-9224
(31) 98334-8756 - WhatsApp