

PROJETO DE LEI Nº , DE 2025

(Da Sra. GREYCE ELIAS)

Estabelece o dia 21 de setembro como o Dia da Autoestima da Mulher Brasileira.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Fica instituído o Dia da Autoestima da Mulher Brasileira, a ser celebrado, anualmente, em 21 de setembro.

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

Todas nós sabemos que, informalmente, todos os dias, sem exceção, são dias da mulher brasileira. Nossa iniciativa legislativa, entretanto, ao prever uma data específica a ser comemorada anualmente, visa dar maior visibilidade para a questão da autoestima da mulher brasileira.

A autoestima da mulher é a forma como ela se vê, se ama e se valoriza, o que envolve **autoconfiança, aceitação pessoal e autonomia**. A própria autoestima é afetada por inúmeros fatores, tanto internos (crenças, experiências) como externos (cobranças sociais, mídia, machismo). Todas nós sabemos que a autoestima cumpre um papel fundamental para a vida pessoal, tanto quanto para o bem-estar físico, mental e emocional.

Para fortalecer a autoestima, é recomendado praticar o autoconhecimento, cuidar da saúde física e mental, definir e seguir propósitos pessoais claros e realizáveis assim como evitar comparações, muito frequentes na prática das mulheres. Além disso, as mulheres que conseguiram alcançar elevada autoestima chegam também a índices elevados de resiliência, o que



ajuda a lidar com a violência, o desrespeito e as pressões sociais, além de ser um escudo contra o esgotamento e a rejeição de papéis sociais.

Mais do que isso, a sociedade e a cultura tal como se caracterizam hoje tendem a produzir efeitos deletérios na autoestima, tais como cobranças excessivas sobre a aparência da mulher, seu desempenho e papel na sociedade. Todas essas tendências, como os padrões irreais das redes sociais, impactam negativamente a autoestima.

Uma das maneiras de ampliar o autoconhecimento é a autoavaliação, crucial para identificar pontos fortes e pontos fracos, de seguir um desenvolvimento profissional e pessoal, permitindo o progresso de maneira consciente e progressiva. Essa prática também ajudar a lutar contra a subestimação de suas capacidades, assim como definir objetivos concretos para a realização pessoal.

Do ponto de vista do desenvolvimento profissional, as mulheres brasileiras podem ampliar a análise de suas realizações pessoais e suas competências de modo a orientar sua carreira profissional de maneira mais precisa e direcionada.

Sabemos que não é apenas uma data comemorativa que irá garantir a preservação de elevados níveis de autoestima para as mulheres. No entanto, conversar sobre o assunto, compartilhar experiências e buscar ajuda de colegas podem, com certeza, ampliar os benefícios proporcionados por uma autoestima mais elevada.

Em face do exposto, contamos com o apoio dos nobres pares na aprovação do Projeto de Lei.

Sala das Sessões, em de de 2025.

**Deputada GREYCE ELIAS
(AVANTE-MG)**

