



**CÂMARA DOS DEPUTADOS**

## **PROJETO DE LEI N.º 5.405, DE 2025**

**(Da Sra. Greyce Elias)**

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

**DESPACHO:**  
ÀS COMISSÕES DE  
DEFESA DOS DIREITOS DA MULHER E  
CONSTITUIÇÃO E JUSTIÇA E DE CIDADANIA (ART. 54 RICD)

**APRECIÇÃO:**  
Proposição Sujeita à Apreciação Conclusiva pelas Comissões - Art. 24 II

**PUBLICAÇÃO INICIAL**  
Art. 137, caput - RICD

**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)**

