

Tecelãs

DO CUIDADO:

tecendo redes de autocuidado e cuidado entre
mulheres ativistas em tempos de pandemia





Tecelãs

DO CUIDADO:

tecendo redes de autocuidado e cuidado entre
mulheres ativistas em tempos de pandemia

Ficha Técnica:

Organizadoras:

Amara Hurtado e Guacira Cesar de Oliveira

Consultora para a sistematização da *"A experiência das Tecelãs do Cuidado: tecendo redes de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas em tempos de pandemia"*

Cecília Cuentro

Escrevivências e artigos

**Isabel Freitas, Jucélia Bispo Ribeiro,
Kátia Valérya dos Santos Souza, Camilla Ribeiro**

Produção e revisão de texto

**Amara Hurtado, Cecília Cuentro, Flávia Quirino,
Guacira Oliveira e Milena Argenta**

Diagramação e ilustrações

Salamanda

Sumário

Agradecimentos

Agradecemos a todas as Tecelãs do Cuidado e a todas as participantes que integram as Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre mulheres ativistas, em especial àquelas que responderam nosso questionário de avaliação desse processo em rede de dinamização do Cuidado no nosso ativismo: Bárbara Caroline (Roda do Cariri Paraibano), Maria Isabel (do MST e da Roda do Rio Grande do Sul), Maria Santana (AMB/SP), Gésia Cristina (AMB e Fórum de Mulheres de Pernambuco), Rita de Cássia (Roda do GRUMAP), Diana Maycon (AMB), Sônia Lage (Roda Yepondá) e Fernanda Vicari (Roda do Coletivo Helen Keller), bem como as facilitadoras: Kátia Valérya (AMB/SP), Adriana Fernandes (MST/DF), Isabel Freitas (MMM/RS) e Neudenis Carvalho (AMB/PB). É inspirador tecer as redes do autocuidado e do cuidado entre ativistas com todas vocês, mulheres aguerridas que lutam com seus corpos, ideias e corações por um mundo melhor para todas nós.



Apresentação

*“Companheira vem comigo que eu não quero andar só,
eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor”*

Com prazer, o CFEMEA compartilha com vocês essa publicação, que sistematiza as experiências das Tecelãs do Cuidado e traz algumas reflexões que têm realizado desde que começou a pandemia da COVID 19. Apesar de que o autocuidado e cuidado entre ativistas já orientava a nossa estratégia há algum tempo, foi por causa da pandemia e do pandemônio no nosso país, que decidimos por essa tessitura articulada, solidária, cuidadosa, de emergência, de resistência e também para a construção de alternativas.

As Tecelãs do Cuidado, se reuniram pela primeira vez em abril de 2020, com o intuito de construir uma resposta política cuidadosa, afetiva e acolhedora com as mulheres ativistas frente aos desafios da pandemia da Covid-19. Num primeiro momento, éramos trinta mulheres diversas dos pontos de vista racial, geracional (com idades entre trinta e sessenta anos), regional e organizativo. As Tecelãs são ativistas de diferentes coletivos e grupos de vários estados, envolvidas em diversos movimentos, frentes de atuação política e de lutas, tais como a Articulação de Mulheres Brasileiras - AMB, o Movimento das Trabalhadoras Rurais Sem Terra - MST, a Marcha Mundial de Mulheres - MMM, movimentos de luta por moradia, das mães que perderam seus filhos para a violência do estado, de mulheres com deficiência, quilombolas, de religiões de matriz africana, promotoras legais populares entre outros.

A urdidura desse processo em rede, desde o início, conta com o compromisso e participação do CFEMEA, inclusive editando essa publicação, que compreende as experiências vivenciadas desde 2020, quando as Tecelãs do Cuidado iniciaram essa costura e algumas das reflexões elaboradas já em 2021, sobre a nossa prática política e os sentidos do autocuidado e do cuidado entre ativistas **para as lutas de resistência feminista antirracista e processos de transformação ecossocial em que estamos envolvidas.**

Esta publicação é parte de um compromisso político e afetivo de registro das memórias e das reflexões das ativistas que cotidiana e historicamente têm as suas trajetórias de lutas e reflexões apagadas e invisibilizadas. É um ato, como nos ensinou Conceição Evaristo, de “escrevivência” (2016), de narrarmos as nossas vivências nós mesmas. É também de afirmação feminista das mulheres como sujeito político coletivo – um registro das nossas vidas e lutas diante de uma política de morte que nos foi imposta, sobretudo às mulheres negras, em nosso país.

Os artigos/escrevivências de Isabel Freitas, Jucélia Bispo Ribeiro, Kátia Valérya dos Santos Souza, Camilla Ribeiro apresentados na última parte dessa publicação revelam, de diferentes ângulos, a profundidade das suas vivências e reflexões.

As Tecelãs do Cuidado se reuniram para somar esforços e potencializar suas lutas diante do contexto político, social e econômico que se agravou com a chegada da pandemia. Partimos da constatação de que o compromisso político com o autocuidado e cuidado coletivo, através de iniciativas que acolham as mulheres ativistas em suas individualidades, suas dores e necessidades, é imprescindível e inadiável. Nossa luta é forjada com nossos corpos e a partir desse acolhimento, com a politização das nossas dores e a afirmação de uma ética política centrada no cuidado. Assim, estamos convictas, podemos tecer redes mais consistentes para a transformação ecossocial que queremos.

Acreditamos na potência transformadora do autocuidado e do cuidado entre ativistas fortalecendo individualmente cada uma e os processos coletivos dos quais somos parte, numa relação dialógica em que transformamos o mundo ao mesmo tempo em que nos transformamos e os nossos movimentos.

Para concluir a apresentação dessa publicação, **agradecemos às fundações** Ford, OAK, HBS, OSF e à International Women's Health Coalition, que têm apoiado as iniciativas do CFEMEA neste sentido.

Desejamos a tod@s uma boa leitura e nos colocamos abertas e desejosas do diálogo, aprofundamento dessa discussão e ampliação dessa prática política.

Saudações feministas antirracistas!

Guacira Cesar de Oliveira e Amara Hurtado

Tecelãs do Cuidado e Integrantes da Equipe do CFEMEA.

Brasília, outubro de 2021.

A perspectiva de autocuidado e cuidado coletivo presente nesta publicação refere-se ao conceito/prática que vem sendo desenvolvida pelo CFEMEA, que o compreende enquanto:

O autocuidado e cuidado entre ativistas constituem-se em caminho para/da transformação social que mobilizamos. É condição do processo de autocrescimento individual, de formação de vínculos entre as ativistas e de fortalecimento de sujeitos políticos coletivos que as mulheres instituem. É em si uma estratégia de proteção e de empoderamento das mulheres. É o caminho que escolhemos para lidar com as emergências, sem renunciar e para confirmar nossas estratégias feministas e antirracista. É uma forma de intervenção política que oportuniza, às mulheres que estão no ativismo, lidar com elementos que bloqueiam sua trajetória de transformação no âmbito subjetivo. É um caminho para interpelar o individualismo, o sexismo, o racismo e outras formas de discriminação que introjetamos e nos oprimem. O cuidado entre ativistas envolve corações e mentes das mulheres que estão na luta, para curar as feridas abertas pela violência da dominação. Por isso mesmo, insere-se no conjunto de reflexões e práticas alternativas que vêm sendo desenvolvidas a partir do feminismo." (Oliveira, 2015).



*Na roda lobeira
eu me sinto protegida, acolhida,
respeitada, conectada, atendida.*

*Na roda lobeira
não me sinto só!*

*Me sinto loba
com a minha matilha!*

Me sinto transbordar!

Escrita coletiva feita na
Roda Lobeira 15/06/2020



O contexto político da articulação das tecelãs do cuidado

Nos últimos anos temos vivido um aumento significativo do conservadorismo político, religioso, do fascismo social. Agravaram-se todas as formas de violência contra as mulheres, aprofundaram-se as desigualdades sociais e as políticas públicas para a seu enfrentamento foram desmontadas para a consolidação de projetos ultraliberais, autoritários, patriarcais e racistas. A precarização das condições de vida, sobretudo das mulheres, sendo as mulheres negras, periféricas e os povos indígenas foram as mais afetadas.

A pandemia da COVID 19 agravou exponencialmente os desafios enfrentados pelas mulheres, inclusive os desafios políticos para as ativistas. Lutar contra a violação de direitos e pela sua efetividade tornou-se ainda mais difícil e arriscado. Muitas ativistas ficaram desempregadas, várias das que trabalhavam informalmente se viram sem recursos para o sustento de suas famílias nem perspectivas de superar essa situação de vulnerabilidade. Inúmeras têm sentido a ameaça da fome voltar, têm vivido medos de adoecer, de perder os seus entes queridos, de não poder se sustentar. Têm vivido o luto e sua dores e temem exaurir suas forças no enfrentamento absolutamente desigual de tantas ameaças e riscos .

Sob o pretexto do Estado de emergência sanitária, o sistema político anulou quase todas as condições de pressão dos movimentos sociais para a garantia de direitos, criminalizou as lutas, inclusive dos movimentos de mulheres, feminista, antirracista, anticapitalista. As ativistas sentem a angústia de ver os espaços de luta e resistência democrática tornarem-se ainda mais estreitos e serem suprimidos, enquanto o autoritarismo e as violências patriarcal e racista crescem todos os dias.

Contudo, frente ao desgoverno fascista e o desespero da pandemia, foram as ativistas que, em alguma medida, possibilitaram a capilarização da solidariedade e do cuidado nas suas comunidades, no sentido do Bem Viver. Abrindo rodas virtuais de autocuidado e cuidado entre ativistas, as Tecelãs do Cuidado, por exemplo, propiciaram o surgimento e/ou fortalecimento de vínculos afetivos, comunitários, entre ativistas, geraram espaços de pertencimento, de reconhecimento mútuo, e de mobilização da solidariedade.

Em seus territórios, as mulheres ativistas têm assumido a coordenação real dos esforços coletivos, materiais e afetivos, durante a pandemia - sobrecarga imensa, não só por causa do aumento das tarefas domésticas, familiares e comunitárias desde que a pandemia se iniciou, como também por múltiplas

formas de discriminação e exploração (de gênero, racial, étnica, capacitista, elitista, LBTIfóbica) que pesam sobre suas vidas e dos grupos ao quais pertencem.

De fato, nós mulheres acumulamos uma experiência histórica, ancestral de criar, manter, cuidar, fortalecer os laços afetivos que sustentam comunidades. Contudo, essa experiência milenar se dá, como regra, sob condições de dominação/sujeição patriarcal, racista, etnocêntrica, e de exploração do capital. Por isso mesmo, é invisibilizada, desvalorizada, naturalizada. Desde a nossa estratégia feminista, a ética do cuidado e sua prática política subvertem essa ordem, derrubam fronteiras entre o pessoal e o político, o racional e o emocional, promovem diálogos interculturais, reconhecimentos mútuos, afirmam princípios de justiça reparatória.

A iniciativa das Tecelãs do Cuidado na pandemia é, além de emergencial, também estrutural. O autocuidado e o cuidado coletivo, assim como a solidariedade, mais que ações emergenciais, são elementos estratégicos, princípios éticos indissociáveis à sustentação das mulheres na luta e à luta das mulheres pelo Bem Viver, fundamental para a construção de projetos políticos democráticos e verdadeiramente emancipatórios, geradores de alternativas para o Bem Viver.



Mulheres em movimento e as rodas de autocuidado e cuidado entre ativistas

Diante da emergência da pandemia da Covid19, de todas as restrições e proibições que a situação impunha, do pandemônio que diariamente ameaçava e consolidava retrocessos à vida das mulheres, as Tecelãs do Cuidado teceram fios ligeiros, ousados, carregados de criatividade e astúcia para responder à necessidade do encontro, do afeto, da escuta e da partilha com e entre mulheres ativistas. O desafio da virtualidade assombrava as ideias, mas nada era maior que o desejo pulsante de cada uma em conceber uma proposta que permitisse se cuidar, reconhecer nossas dores e incertezas que cresciam a cada dia.

O movimento de estarmos juntas, de criar algo coletivo que possibilitaria agregar mais companheiras na dimensão do cuidado era um alimento, um combustível afetivo que se retroalimentava a cada encontro, a cada desafio e a cada conquista. Juntas nos sentimos fortes, capazes de não sucumbir na ordem do medo, do isolamento, da desesperança que assolava muitas companheiras ao nosso redor. No ato de tecer juntas uma proposta de autocuidado e cuidado entre e para ativistas, fomos nos fortalecendo, aprendendo umas com as outras, acolhendo nossos medos, ouvindo nossas sombras e construindo uma rede de afeto, de aconchego onde havia lugar para as lágrimas, como também para os sorrisos, para as cirandas, para a indignação e o desabafo. Cuidamos umas das outras, cuidamos cada uma de si, cuidamos de quem estava ao nosso redor, cuidamos!

A partir desse cuidado criativo, cada Tecelã mobilizou, em seu contexto, em seus grupos e coletivos, outras companheiras para participarem das **Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas**. A metodologia inicialmente apresentada pelo CFEMEA, foi acrescida das reflexões, práticas e vivências de cada Tecelã, proporcionando a constituição de espaços seguros e acolhedores, no ambiente virtual, para lidarmos com as tensões, o estresse, a exaustão, o cansaço, o isolamento social, decorrentes do contexto de crise aguda e emergência sanitária agravada pela pandemia. Mesmo numa conjuntura tão dramática, o cuidado permitiu potencializar as capacidades de resiliência, a justa indignação e disposição das mulheres para a luta.

As Rodas Virtuais estão orientadas para o aprofundamento do autocuidado e cuidado entre ativistas por meio da escuta, da reflexão e da partilha de experiências vivenciadas de forma coletiva, circular e horizontal. As rodas são um espaço de conexão profunda consigo, de partilha e escuta cuidadosas, de trocas e acolhimento coletivo. É um ambiente seguro, de confidencialidade, onde se fala na primeira pessoa, não se dá conselhos, nem se julga, a palavra circula e todas têm o direito de ser escutadas. Para tal, sua metodologia lança mão de vários recursos: respiração consciente, atenção plena, alongamentos, dança, escrita criativa, desenhos, modelagem, costura, automassagem, etc.

Nas rodas não existe a prevalência do racional sobre o emocional, sendo a conexão entre estas duas dimensões fundamental para refletir e sentir as experiências pelas quais passamos em nossas vidas enquanto mulheres e ativistas. Como fios condutores da metodologia estão a criatividade, as práticas corporais, a reflexão, a verbalização e a escuta consciente para integrar o sentir e o pensar, provocando novas sensações em nossos corpos; outras formas de nos relacionar com empatia e amorosidade; reconhecendo nossos limites e nos dando o direito de nos cuidar, de dizer não, de descansar, de gozar, ser feliz e aceitar como realmente somos e queremos ser.

A realização das rodas nos chama a atenção para um dos pontos mais valiosos de toda essa construção: a pluralidade entre tantas mulheres que somos, dos grupos e coletivos que compomos e dos nossos territórios. Nos articulamos enquanto uma rede e cada vez mais o sentido de Tecelãs do Cuidado se concretiza para nós, pois foi exatamente desta forma, tecendo redes de contatos, de lutas e de afetos, que as rodas foram construídas e seguiram à sua maneira, respeitando o processo de cada uma, de cada giro e de cada mulher que se doou para viver os momentos de cuidado de si e com as outras. São várias formações, mas todas com o mesmo propósito - fortalecer as mulheres ativistas em tempos de pandemia, acolhendo-as, com afetividade, respeito, criatividade, com o intuito de sustentarmos a nós mesmas e às nossas lutas, como relata a tecelã Kátia Souza da AMB-SP:

"A escuta das experiências das demais mulheres, a minha própria escuta, que aconteceu de uma forma profunda e presente, me possibilitou um mergulho para dentro de mim mesma, que gerou uma força e uma amorosidade incríveis. E isso foi um divisor de águas! Pude perceber que minha consciência sobre todos os fatos da vida cotidiana se ampliou. Passei a ter um olhar mais paciente e ainda mais humanizado que per-

mearam todas as minhas relações, em todos os ambientes por onde transito. E isso interferiu positivamente também, na minha militância. Minhas atitudes se qualificaram, pude perceber que o fato gerador do meu encontro com o autocuidado era tudo aquilo em que eu não acredito, pois sempre pautei minhas atitudes no diálogo e na circularidade. Contudo, agora tenho a clareza e as ferramentas necessárias para desviar dessas situações e dessa forma, consegui avançar e ser mais feliz!"

Ao longo de 2020, a rede das Tecelãs do Cuidado se fortaleceu e ganhou organicidade com a participação das integrantes na Formação Virtual em Autocuidado e Cuidado entre ativistas, realizada pelo CFEMEA entre julho e novembro de 2020, envolvendo 27 mulheres ativistas de todo o país. Outro processo que contribuiu para o maior entrosamento da rede e a diversificação das metodologias partilhadas entre as Tecelãs foram as sessões virtuais de TRE¹, realizadas ao longo do ano com a contribuição das Tecelãs na facilitação. Desde então, permanecemos articuladas, engajadas e organizadas coletivamente de forma horizontal e circular, facilitando e desenvolvendo processos e atividades de autocuidado e cuidado entre ativistas de forma cuidadosa, afetiva e politicamente engajada, na missão de fortalecer as mulheres, seus grupos e coletivos e contribuir, dessa forma, para a sustentabilidade das lutas feministas.



Conheça a Cartilha Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas.

(<https://www.cfemea.org.br/index.php/publicacoes/4856-cartilha-rodas-virtuais-de-autocuidado-e-cuidado-entre-ativistas>)

produzida pelo CFEMEA sobre a metodologia das rodas virtuais.

¹ Técnica de Redução de Estresse entre Mulheres. Criada nos Estados Unidos pelo assistente social, perito internacional na área de resolução de conflitos e filósofo David Bercei, a Técnica de redução de estresse (TRE) utiliza exercícios simples, que ativam tremores musculares involuntários. Assim, o corpo libera tensões associadas a estresse e sintomas diversos. Desde 2014, o CFEMEA facilita sessões da TRE e promove formações para ativistas: <https://www.youtube.com/watch?v=BaWO-FUil-mo&t=62s>



Circularidade, afetividade e horizontalidade: a dinâmica das tecelãs do cuidado

Ser Tecelã me mostrou o quanto posso ser útil e capaz de contribuir no fortalecimento de outras mulheres.

Ser Tecelã me trouxe a certeza que ser forte não é se cuidar sozinha e sim compartilhar com as outras que podemos muito mais juntas. Quando seguramos e estendemos as nossas mãos para cuidar e acolher nossas irmãs de luta nos fortalecemos, temos forças para nos acolher e aconchegar as outras.

Ser Tecelã, além de me encantar, me traz a plena convicção de que se eu me cuidar e me sentir bem comigo mesma, posso levar esse cuidado fortalecido a todas as outras mulheres.

Ser Tecelã me ensinou que tecendo uma rede de cuidado junto com outras mulheres nos faz sentir mais fortalecidas para o enfrentamento de todas as violências das quais somos submetidas, durante toda a nossa vida. Nos fortalece enquanto seres políticos e de luta.

Ser Tecelã me faz acreditar que me cuidando e estendendo a mão para cuidar daquela que luta do meu lado, estaremos formando um elo de união e fortalecimento entre todas nós.

Helena Alves

Tecelã do Cuidado - Coletivo Alumia – AMB/SP

Ao longo de oito meses, as Tecelãs do Cuidado acolheram diretamente uma média de 250 mulheres. Indiretamente alcançamos muito mais, pois articuladas em redes e movimentos como somos, cada mulher que participou das rodas fez ressoar em seus espaços pessoais e políticos as experiências do autocuidado e do cuidado coletivo entre ativistas, seja proporcionando novos momentos em suas comunidades ou em suas relações pessoais e redes de apoio.

Os grupos que fizeram suas rodas de cuidado agregam uma grande diversidade de mulheres: quilombolas, ativistas, mulheres com deficiência, negras, lésbicas, da periferia, funcionárias públicas, desempregadas, jovens, idosas, que estão na luta há trinta anos ou que iniciaram há pouco tempo sua caminhada. Cada uma, a seu modo, contribuiu para que esta rede crescesse, se expandisse e criasse corpo. Cada uma delas na construção de lutas que se tornam, dia após dia, mais desafiantes para garantir o direito à moradia, à terra, pelo fim da intolerância religiosa, do racismo, do sexismo, da transfobia, da lesbofobia e de todas as formas de violência e opressão que enfrentamos cotidiana e historicamente.

A riqueza das nossas tessituras também esteve presente em nossa capacidade de articulação. Mesmo diante de tantos desafios de tamanhos enormes e complexidades imensas impostos pela pandemia, realizamos encontros semanais para compartilhar e refletir juntas sobre as experiências das rodas e também para o acolhimento de cada uma, ingrediente fundamental para o desenvolvimento do processo, tendo em vista a construção coletiva e horizontal das rodas.

Entre os principais desafios identificados para a realização das rodas, estavam as dificuldades de acesso à Internet e o pouco conhecimento das plataformas de videoconferências. Outro desafio foi transformar uma atividade presencial em um formato virtual. Como trazer para o mundo virtual as rodas que acontecem no formato presencial e que são repletas de dinâmicas de afeto, de contato, de trocas olho no olho, dinâmicas em que nos acolhemos, enxugamos as nossas lágrimas e rimos juntas? Como fazer, à distância, um processo que requer tantos elementos construídos na presença, no contato e na confiança?

O **contexto é soberano**, esse lema que conduz o grupo das Tecelãs deu respostas a essas questões. Cada roda aconteceu de acordo com o seu contexto, as suas necessidades e possibilidades. Algumas rodas giravam semanal e outras quinzenalmente, o importante era seguir intervalos não tão distantes para não perder o vínculo entre as mulheres, mas também construir coletivamente a compreensão e a percepção da necessidade de parar um pouco, ao menos uma vez por semana, para o cuidado de si.

Circularidade e horizontalidade são dois princípios fundamentais na construção e condução das rodas, pois conduzem pelos caminhos do fortalecimento da coletividade e corresponsabilidade. Ninguém é superior do que ninguém e todas são igualmente importantes para que o giro/encontro aconteça e se desenvolva. Isso é parte do que consideramos uma condução cuidadosa, cuidar das outras ao mesmo tempo em que me cuido e ter como horizonte o acolhimento e o cuidado coletivo entre as mulheres, sendo as rodas um lugar em que podemos nos autotransformar e também transformar o mundo onde desejamos viver. Compreendendo que só é possível cuidar de alguém, se primeiro cada uma se cuidar e for cuidada, dismantelando, desta forma, todo um processo que historicamente nega às mulheres, principalmente às mulheres negras, qualquer possibilidade de cuidar de si.

Ainda como parte da proposta política e afetiva da circularidade e da horizontalidade das rodas, após os primeiros encontros, as participantes foram estimuladas a colaborar com a elaboração e a facilitação dos encontros. Essa é uma prática constante e importante da nossa metodologia porque favorece a circularidade, a corresponsabilidade e o pertencimento ao espaço da roda, entendendo que não há hierarquias entre “as facilitadoras” e as “participantes”. Todas somos igualmente importantes na construção das rodas, pois partimos também da necessidade de fortalecer e fomentar a autonomia de cada uma, de sentir que é possível facilitar um processo de cuidado, e expandir o autocuidado junto a outras mulheres. A circularidade, a horizontalidade, o afeto e o acolhimento são sentidos pelas mulheres nas rodas e isso está presente quando elas falam da importância de ter este lugar para falar, um espaço seguro para contar as suas experiências. Como é precioso, valioso, sentir que as outras escutam atentas, acolhem,

aceitam as trajetórias de cada uma. As rodas são um espaço seguro e afetivo, que permitem o **“desar-mamento do espírito”**, como disse Isabel Freitas (2020), não estamos ali para disputar, mas para nos ouvir e acolher a cada uma, algo transformador e bastante profundo.

Tecemos, giramos, aprendemos, resistimos, ressignificamos! Diante de tantos retrocessos e violações dos nossos direitos encontramos trilhas feministas, afetivas e combativas para sustentar nosso ativismo, nossa voz e nossas denúncias diante das opressões, proibições e restrições que vivenciamos nessa pandemia, como relata nossa companheira Adriana Rodrigues, Tecelã do Cuidado e militante do MST:

“O que representa para mim as vivências e experiências com as Tecelãs? São infindáveis as contribuições para minha vida pessoal e coletiva, entender a importância do ouvir uma as outras, alegrar com as conquistas, solidarizar com as companheiras nos momentos difíceis.

Cada vivência grandes aprendizados, cada encontro uma saudade. Saudade do calor humano, do abraço, das gargalhadas, dos cheiros e das cores.

Como Tecelã vivenciei em 2020 grandes desafios, de conceber a nova realidade virtual, como uma realidade cotidiana, relações sociais virtuais, ressignificando um universo frio e distante, desafio de manter a caliência, a amorosidade e o ativismo.

O processo de formação para as Tecelãs, seis meses de encontros profundos, que nos levou a girar rodas dentro das possibilidades, pude vivenciar com outras Tecelã a experiência de girarmos rodas pelo WhatsApp, que foi uma forma que encontramos para alcançar as mulheres que com a pandemia acumularam mais tarefas e não conseguiam priorizar um tempinho para si. Uma estratégia linda e desafiadora, experiências essas que lentamente buscamos replicar dentro do MST, alcançando as companheiras que já não conseguem mais sair de casa diante de tantas tarefas.

São tantas as violências que as mulheres são submetidas, que uma tarefa imprescindível que temos hoje é poder alcançar e saber onde cada mulher está. Criar códigos a partir dos emotions, para expressarem como elas estão, pois principalmente as mulheres da área rural sofrem muito com a herança direta do patriarcado, o machismo, essas companheiras precisam ter a certeza que não estão sozinhas.”



Com Autocuidado

Eu respiro, eu relaxo.

Eu acesso minha fortaleza.

*Eu acesso as minhas dores,
a minha força, a minha alegria.*

*Eu tive coragem de falar
com as minhas companheiras
o que sinto.*

*Eu acolho, conheço as
minhas emoções e cresço.*

*Eu encontro forças
para lidar com tudo.*

*Eu me equilibro
e me conheço mais.*

Escrita Coletiva feita
na **Roda de Autocuidado
e Cuidado do Cariri**
Paraibano 28/08/20



O impacto das Rodas de Autocuidado e Cuidado entre ativistas: O ressoar de uma prática política e afetiva

Entre os meses de abril a novembro de 2020, as Tecelãs do Cuidado promoveram uma resposta cuidadosa, afetiva e acolhedora de fortalecimento das ativistas e seus coletivos, para enfrentar os desafios impostos pela pandemia, que se expandiu e se capilarizou com a facilitação das rodas virtuais de autocuidado e cuidado coletivo entre em várias partes do Brasil. Através de uma metodologia criativa, flexível, corporal, sensorial, viva, circular e horizontal as tecelãs sustentaram a luta política feminista antirracista, promovendo momentos de respiro, vínculos e resistência.

O impacto positivo das rodas vem sendo sentido pelas mulheres que fazem parte das Tecelãs e das rodas. É um processo que nos afeta mutuamente, pois é parte de uma mesma construção, **todas as mulheres que estão na roda giram, e a cada encontro saem impactadas pela energia do cuidado e autocuidado que ressoa**. Fazer as rodas nesta pandemia foi uma decisão acertada e muito deste acerto é devido à dedicação, entrega e afeto com que este processo foi e continua sendo construído pelas Tecelãs e por cada mulher que se abre para participar das rodas.

O poder de capilaridade desta rede também é surpreendente. **Virtualmente, estivemos no Rio Grande do Norte, Paraíba, Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Bahia, Pernambuco, Roraima e Amazonas**, com as rodas permanentes ou iniciativas pontuais de cuidado e autocuidado que vieram fortalecer as mulheres nesta pandemia. No decorrer de oito meses as Tecelãs realizaram 12 rodas, agregando uma média de 250 mulheres no espaço virtual para o autocuidado e cuidado coletivo, e ainda se reuniram semanalmente para trocas afetivas e metodológicas, aquisição de novos conhecimentos e aprofundamento de suas experiências pessoais e coletivas.



Qual o impacto das rodas na vida das ativistas?

As rodas são sentidas como espaços de **"refúgio", "acolhimento", "lugar em que eu posso ser eu mesma", "de me desarmar", "parar", "um lugar de aconchego"**, de cuidado de si e com as outras mulheres. Um espaço de **cura** e de **autocura**, de cuidados tanto de quem oferece, quanto de quem recebe, constitui-se como uma troca, uma dádiva que circula e dá o sentido dessa construção. Para cada mulher o sentido é único, particular, e dialoga diretamente com a sua experiência de vida e as vivências na própria roda. Quando cada uma se permite e encontra em sua rotina uma possibilidade para estar nas rodas, é um ganho emocional e físico, que reverbera em ganhos sociais e políticos.

*"...Nesse período de pandemia, que, devido a minha idade, eu fiquei afastada do meu trabalho e fiquei em casa sete meses e, vamos dizer assim que o que tinha pra me alimentar como pessoa... como mulher, foram as rodas. Era um compromisso, assim infalível. Eu tinha que fazer, apesar de tá em casa, mas aquilo era crucial. Tinha que participar porque eu dependia daquilo. É um momento que eu não sei nem como eu posso dizer... mas um momento assim de um autoconhecimento mesmo, de autoestima, de se enxergar como pessoa... de **entender que você faz parte de um todo**. Pra mim foi maravilhoso"*

Maria Santana da Silva do Coletivo Alumiá/SP

"É uma outra terapia que eu faço, eu faço questão quando tem rodas, eu faço questão de organizar, de me programar pra eu tá participando, né? Porque ver outras mulheres que compartilham da mesma luta que você... é... que te ouvem, que fazem essa dinâmica, né? De atividade de várias coisas, assim, eu me sinto abraçada, eu me sinto ouvida, eu me sinto compreendida, eu me sinto livre pra falar o que eu sinto, eu sinto que é uma troca, sabe? Eu sinto que eu ajudo mulheres... E eu sinto que eu sou ajudada, né? Então, assim, se hoje alguém falar assim: "Galera as rodas vão acabar, assim, não vai rolar mais"... é... acho que eu vou chorar muito (risos). Acho que eu vou chorar muito e vou falar: "Galera, tipo... não pode".

Diana Maicon, ativistas da AMB (Articulação de Mulheres Brasileiras).

*"Faça chuva ou faça sol, é meu momento, sabe? De quinze em quinze dias é sagrada, entendeu? E é sagrada porque eu compreendo o quanto que sou beneficiada, né? **É um patrimônio imaterial (as rodas)**."*

Rita de Cássia, participante da Roda do Grumap (grupo de mulheres do Alto das Pombas), Salvador-Bahia.

Diante de uma política de morte, construída historicamente para oprimir e massacrar as mulheres e a população negra, sobretudo as mulheres negras, o direito ao descanso é negado, tendo em vista que são elas que movem as estruturas sociais e familiares, estando sempre atentas, sempre na "correria". Dia após dia o cansaço, as dores das violências vividas e todo o esforço que é

feito para seguir (sobre)vivendo sobrecarrega estes corpos. Então, poder estar em espaços de autocuidado e cuidado coletivo ajuda a dar novos sentidos, poder descansar, chorar, sorrir, contar um pouco da sua vivência, desaguar, descarregar, aliviar as tensões, revelar e compartilhar medos, ameaças, espantar fantasmas, liberar o estresse e saber que cada uma ali é importante, cada vida é valiosa, fortalece individual e coletivamente as ativistas.

As possibilidades de tocar o próprio corpo, fazer uma automassagem, sentir a pulsação do coração são práticas que ajudam a reconectar, a integrar e restabelecer a saúde emocional e física: **"fazia tempo que eu não tocava no meu coração", "há tempos que eu não tocava o meu corpo", "eu estava me sentindo sozinha e agora não estou mais"**. A cada giro, a semente do autocuidado e do cuidado é plantada, o acolhimento e a afetividade com que as rodas são construídas reverbera e convida as mulheres a retornarem no próximo giro.

*"Olha, tá sendo muito bom. Tu sabe que eu fico esperando chegar o dia? Porque agora com essa pandemia, eu sou do grupo de risco, né? Então eu saio assim para ir no mercado, ir no banco e volto pra casa, né? Eu não faço nada, não saio, faço minhas caminhadas aqui e tudo... É bem gostoso, assim, de ver as mulheres, até dá um ânimo de ver as mulheres assim. Que tu não tá sozinha, né? Porque senão tu fica em casa parecendo que tu tá... Como dizia minha neta quando era pequenininha, que parece que tu tá **"bandonada"**... Meio sozinha e daí então tu fica esperando, né? Que aquilo ali é gostoso, né? Imagina! **Eu aprendi a desenhar depois de velha, eu aprendi a desenhar, as gurias faz a gente desenhar!** (risos). Daí eu aprendi a desenhar e tudo. Pra mim tá sendo muito bom, bem bom, assim, bem gostoso mesmo. Muito bom - **Maria Isabel dos Santos**, militante do MST e participante da Roda do Rio Grande do Sul e Santa Catarina.*



Benefícios para a saúde

Percebemos como os espaços facilitados para o autocuidado e cuidado entre ativistas têm impactado positivamente na saúde física e emocional das mulheres. Algumas relatam que passaram a se cuidar mais depois das rodas, a cuidar da saúde física, da alimentação. Informaram que priorizar os encontros de cuidado é uma forma de priorizar a si e o seu autocuidado. Relataram a melhora do sono, a diminuição de angústias, do estresse, a melhora de dores físicas, como dores de coluna e o aumento na imunidade. Algumas, especialmente as que iniciaram a prática quinzenal da TREM (Técnica de Redução do Estresse entre Mulheres Ativistas) também relataram sua influência positiva para o sono e o relaxamento.

Os relatos sobre o aumento de casos de insônia, ansiedade, lesões corporais e depressão foram impactantes, revelando um adoecimento físico, emocional e psíquico das mulheres diante de tantas incertezas, preocupações e perdas. Nesse sentido, as rodas e a prática da TREM contribuíram fortemente por possibilitarem o relaxamento, o sono e também a auto percepção das mulheres, possibilitando acessar, quando vivenciam estas ou outras questões de saúde, alternativas para saná-las, amenizá-las e até mesmo curá-las.

Rosângela Reis, integrante do grupo Yepondá, relatou:

Tudo começou no Grupo das Tecelãs do Cuidado, convite feito por Lúcia (Iya), minha amiga . Aceito no primeiro momento, por curiosidade, pois no início, penseifazer parte de um grupo desconhecido, com pessoas desconhecidas, no que pode me acrescentar? Ledo engano, fui acolhida, com a nítida sensação de pertencimento. A cada dia me sentia mais "solta" dentro do grupo. Não sei precisar quando se estendeu o convite para TREM, mas só sei dizer que aprendo em todos os encontros uma lição nova. Na verdade, aprendo com as falas das amigas e vou ao encontro de mim. Sou capaz de dedicar um pouco de tempo para me encontrar em diversas situações. Mas a importância destes encontros é me ver de dentro pra fora, mas construindo um respeito pela minha própria vivência, que eu julgava ser "sem muita importância". Agora a cada tremida, vem a certeza de que posso me ajudar, me compreender, me perdoar, e tremer para crescer. Ainda estou muito longe de ser chamada de "Ativista", mas ousa a me considerar uma "Ativista", quando me vejo lutando por mim, sem medo de buscar o meu melhor. A TREM ainda se mistura com as Tecelãs, talvez seja pelos rostos que sempre aquece meu coração, mas o que mais se assemelha é a força que estes encontros me transmitem a cada semana. Agora não sei mais ficar sem esses encontros, e a forma de me expressar com vocês para mim é única. Bem, vou terminar, ou melhor, parodiando Ivete Sangalo "Não vou terminar porque pretendo tremer, tremer e tremer por muito tempo", vou apenas dizer que Vocês trouxeram o melhor TREMOR de Mim.

Rosângela Reis, Grupo Yeponda, São João de Meriti- Rio de Janeiro

Também foram compartilhadas receitas, práticas, alimentos e chás para curar dores físicas, como dores de cabeça, estômago, coluna, e para ajudar na hora do sono, compartilhando desta maneira, diversas outras formas de cuidado.

Na medida em que vamos encontrando caminhos para o cuidado de nós mesmas e para o nosso crescimento e fortalecimento, rompemos com as lógicas de opressão sexista e racista que dizem que toda a nossa possibilidade de cuidar é para o outro e não para nós mesmas e que, conseqüentemente, não somos merecedoras de cuidado, não temos o direito à saúde física e emocional, à felicidade, ao prazer e ao descanso. Por isso acreditamos que possibilitar, incentivar e fortalecer a importância do autocuidado e do cuidado coletivo, é uma forma de resistência política e de afirmação da necessidade de garantir o cuidado enquanto um elemento crucial para a existência das pessoas e afirmá-lo enquanto um direito de todos os seres.



O **Escalda-pés** é uma atividade fácil de fazer que promove uma sensação muito gostosa no corpo e na alma. Podemos fazer desse momento um delicioso ritual de autocuidado para nos proporcionar bem-estar físico e mental. Mergulhar os pés na água morna com ingrediente que temos em nossa cozinha ou jardim é uma boa forma de cuidar de nós mesmas, dar um tempo para relaxar, descarregar, descansar, desinchar as pernas, promover calor, ajudar numa boa noite de sono e recarregar as energias!

Para fazer um escalda pés precisamos de:

Balde ou bacia baixa que caibam os seus pés; Água quentinha.

Sugestão de ingrediente que você pode colocar (escolher até três por vez):

flores, sal grosso, rodela de limão ou laranja, ervas secas ou naturais.

Algumas indicações de ervas que podem ser usadas no escalda pés:

Sal: ajuda a reduzir o inchaço das pernas e dos pés;

Eucalipto, hortelã e menta: combatem o cansaço e livram as pernas da sensação de peso;

Arnica: diminui a dor;

Calêndula: ação antisséptica e antibacteriana;

Arruda: ativa a circulação.

Cravo, canela e alecrim: estimulantes e revigorantes;

Lavanda, erva-cidreira, melissa, erva-doce, capim-limão e camomila: ação relaxante, estimulando o sono.

Colocar os ingredientes na bacia e acrescentar a água quentinha. Colocar os pés dentro e desfrutar! Quando a água estiver quase fria retirar os pés e enxugá-los para ficarem bem sequinhos. Colocar meias ou sapatos para pisar no chão e manter o seu corpo aquecido. Aproveite!



Rede de relações pessoais e familiares

Outra dimensão impactada pelas experiências do autocuidado e do cuidado entre ativistas são as relações familiares e pessoais. Na medida em que provoca a autotransformação nas mulheres, também ressoa nas pessoas que estão próximas, com mudanças de posturas, na forma de se comunicar, estando mais atenta a si, possibilitando estar mais atenta ao outro, à outra, podendo se dedicar e ser integralmente nestas relações. Este é um elemento precioso das vivências do cuidado e do autocuidado e os seus impactos que ressoam para além de quem está na roda. É um processo que aos poucos modifica posturas, abre perspectivas de diálogos e de resolução de conflitos. É mais uma forma de ressoar, de reverberar e expandir para quem está próximo desta prática tão valiosa e transformadora.

Eu cheguei a esse entendimento, que quanto mais a gente fala sobre as experiências de vida, né? [...] como é que isso tem refletido aqui fora pra gente, eu falo na questão da família [...] meus filhos tão adorando [...] ele falou com o filho dele, falou assim: "em outros momentos, se eu desse uma resposta dessa pra minha mãe, a minha mãe... não sei de onde... saia um porrete da mão dela [...] e ela baixava o porrete na gente assim, bum, quando a gente via o porrete já tava cantando na gente e agora minha mãe tá assim, 'sim, te entendo, vou procurar te entender', minha mãe não era assim", ele falando, sabe? Eu falei: "É, que bom, vocês dão [...] agradecimento sabe pra quem? Pra o meu grupo de mulheres que a gente tá fazendo um trabalho...

Sônia Lage, da Roda do Grupo Yepondá, Rio de Janeiro.



Impacto coletivo e nas ações políticas das ativistas: O autocuidado como uma estratégia de sustentabilidade e resistência

"O pessoal é político" é uma frase que ecoa e se faz presente nos movimentos feministas desde a década de 1960. Nos últimos cinco anos, diante do agravamento dos problemas sociais, econômicos e políticos que vivenciamos em nosso país, que piora ainda mais a partir de 2018 com a eleição do atual governo e sua explícita política de morte, retoma sua força. As mulheres ativistas têm enfrentado

desafios cada vez mais complexos e profundos, se desdobrando e travando verdadeiras batalhas para sobreviver.

O racismo estrutural e institucional, o feminicídio, o genocídio da população negra, com as mães periféricas perdendo seus filhos todos os dias para a violência do estado, a fome e a pobreza que vem ampliando ainda mais os abismos da desigualdade em nosso país, são questões que afetam diretamente a vida das mulheres, sobretudo das mulheres negras. **Com a chegada da pandemia, a situação se agravou e todas estas questões se intensificaram e dobraram de tamanho. Como enfrentar tudo isso? E como manter as mulheres ativistas vivas, com saúde física e emocional? Como criar formas de tornar as suas vidas e lutas políticas sustentáveis?**

O sentido que o autocuidado nos provoca é que cuidar e acolher as mulheres ativistas também é uma ação política e que se faz hoje cada vez mais necessária e inadiável porque todas elas estão sobrecarregadas, cansadas e vivenciando processos de adoecimento. Como cuidar e acolher? As rodas se constituem como uma estratégia de ação política e afetiva porque agregam, em sua composição, elementos que vêm sendo experimentados, vivenciados e partilhados com efeitos bastante positivos para cuidar e fortalecer as mulheres individual e coletivamente.

As rodas têm esse aspecto de aproximar, pois naquele espaço formado a partir da horizontalidade e da circularidade, cada história tem o seu valor e a grande questão é fazer com que cada uma se sinta igualmente importante naquele processo, sendo também um espaço para o diálogo a respeito das diferenças e desigualdades presentes nos grupos e coletivos, um lugar no qual discutimos sobre as desigualdades raciais, de gênero, de orientação sexual.

A forma como fazemos isso, é que nos difere de outros espaços tradicionais do movimento feminista. Não é através da disputa da fala, da necessidade de legitimar um discurso ou formar uma verdade absoluta, mas de exercitar a escuta ativa da história da outra, das violações pelas quais ela passou, situações de violência racial, policial, de gênero, de intolerância religiosa, compreender os lugares que cada uma ocupa na roda e articular entre nós como podemos acolher, sem aconselhar ou julgar, mas refletindo sobre estes processos.

As mulheres já têm experiência, essa rotina [de se colocar e construir politicamente], mas a partir do autoconhecimento, que pelo o que observei nas falas, é que elas passaram a priorizar a elas mesmas, e passaram a ver que podem levar soluções ou buscar soluções em conjunto, a partir do momento que elas solucionam primeiro o interior delas, elas se melhoraram 'estou melhor' para poder junto com as outras buscar soluções para os problemas entre coletivos. **Sônia Lage**, participante da roda do Grupo Yepondá, do Rio de Janeiro.

De que formas eu posso contribuir com as ações políticas do meu grupo, coletivo, rede de articulação? É um exercício de compreender a si mesma e aos processos das outras, para que não estejamos sempre no automático da necessidade da ação, porque as urgências nas realidades vividas pelas mulheres são intermináveis. Muitas vezes, na luta pela luta, sem saber exatamente o que desejamos e o que buscamos, passamos por cima de nós mesmas, dos nossos limites, das nossas angústias, situações de sofrimento, desafios cotidianos com problemas financeiros, a casa, os/as filhos/as, a violência, então, os momentos de cuidado ajudam a seguir neste caminho, de parar para reenergizar e reorganizar os sentidos da luta, para que possamos construir ações mais criativas, potentes, organizadas, sem que isso custe as nossas vidas ou a nossa saúde física e mental.

A proposta metodológica das rodas contribui para o fortalecimento dos vínculos entre as ativistas por todos esses aspectos que vêm sendo abordados, por desarmar o espírito para estar nas rodas, por sentir e viver a circularidade nos grupos, por ter o afeto e o acolhimento como os elementos principais na condução dos processos e por estabelecer relações de confiança, fortalecendo-as na condução e construção de suas estratégias políticas, não só para as ativistas que compõem espaços auto organizados só de mulheres, mas para aquelas que integram grupos mistos.

Pude perceber que minha consciência sobre todos os fatos da vida cotidiana se ampliou. Passei a ter um olhar mais paciente e ainda mais humanizado que permeou todas as minhas relações, em todos os ambientes por onde transito. E isso interferiu positivamente também, na minha militância. Minhas atitudes se qualificaram, pude perceber que o fato gerador do meu encontro com o autocuidado era tudo aquilo em que eu não acredito, pois sempre pautei minhas atitudes no diálogo e na circularidade. Contudo, agora tenho a clareza e as ferramentas necessárias para desviar dessas situações e dessa forma, consegui avançar e ser mais feliz!... Percebo as consequências extremamente positivas em todos os espaços de militância, onde todas as questões que surgem, principalmente, as mais conflituosas, tenho conduzido com paciência, tolerância e assertividade, e os resultados são excelentes para todas. O que torna o movimento mais forte e atuante.

Kátia Souza, Tecelã do Cuidado, Ativistas da Articulação de Mulheres Brasileiras de São Paulo.

Por um lado, os relatos apontam para as contribuições e impactos positivos, tanto individuais quanto coletivos, e o reconhecimento de que o autocuidado e o cuidado entre ativistas se confirmam hoje enquanto uma estratégia política para a sustentabilidade do ativismo feminista, antirracista e das frentes de lutas que as mulheres compõem nos espaços mistos. Por outro, reconhecemos que ainda há um caminho a ser percorrido para que o autocuidado se incorpore e seja compreendido como uma prática política e não apenas - o que já não é pouco - momentos específicos de cuidados entre ativistas e separados das consideradas "verdadeiras" ações políticas que os movimentos feministas constroem,

tais como reuniões ordinárias, atos de rua, manifestos e todas as práticas que envolvem a ação direta de uma maneira geral.

Por mais que as ativistas feministas considerem que o pessoal é político ainda enfrentamos alguns desafios na prática desta ideia, porque a concepção política do autocuidado proposta aqui traz para o centro a necessidade de acolher a vida privada, as questões, os desafios que as mulheres enfrentam em suas vivências e que o acolhimento desta dimensão individual e privada é parte fundamental da construção política das lutas das mulheres. As nossas lutas são feitas com os nossos corpos, com a nossa força vital e energia, se não cuidarmos desses aspectos, como seguir? Como seguimos com as ações políticas sem saber o que se passa na vida das mulheres que fazem a luta lado a lado nos coletivos? E se eu não me cuido, como posso cuidar das outras? Sobre esta questão, Neudenis Carvalho, Tecelã do Cuidado e ativista da AMB/PB, reflete que: **É como se o político fosse só a pauta da luta, como se o autocuidado não fosse uma questão política também.**

Há uma questão sobre a qual seguiremos refletindo: **se, por um lado, há uma compreensão e um sentimento de que o autocuidado é importante, fortalece as ativistas e a nossa luta, por outro, ele ainda é percebido como algo em separado e não parte das estratégias e ações políticas feministas antirracistas.** Este é um dos desafios que seguiremos enfrentando, entendendo que cada mulher, cada grupo ou coletivo tem o próprio tempo de suas dinâmicas e construções internas e que estas propostas levam tempo para serem integradas nas práticas políticas e provoquem transformações dentro e fora dos grupos e coletivos.

Partindo da ideia de que o autocuidado é uma energia que ressoa, seguiremos nesta sementeira, pois os impactos já estão aí, germinando nas redes, articulações, agrupamentos e coletivos, já reverberam em cada mulher que esteve em uma roda, já é sentido nas práticas políticas, na forma do agir e de estar presente nos espaços de construção coletiva.

Há muitos anos o feminismo atravessou a minha vida e por algum tempo também me fez perder o sentido de estar numa frente coletiva de luta. Parece que por um longo tempo senti o cansaço da militância de mulheres e da sensação de ter que estar sempre à frente levantando bandeiras, denunciando o machismo, minando a sociedade patriarcal, através de um esforço que pesava sobre os ombros e o corpo, e muitas vezes esvaziando os significados mais profundos da luta.(...) Portanto, meu encontro com as Tecelãs do cuidado me diz que uma outra sociedade é possível e que estamos preparando este tempo para reencontrarmos o que há de melhor, surpreendente e potente em mim e em nós. E nessa rede de conexões de afeto e cuidados, estamos também preparando uma ambientação política para o futuro, para as gerações que estão por vir, para um porvir de bem-viver, Ubuntu.

Jucélia Bispo Ribeiro, Tecelã do Cuidado, Salvador-Bahia

*“Quando eu me conecto com a minha pulsação
Eu sinto a minha presença
Me sinto abraçada
Eu sou a força e sinto minha coragem de lutar
Eu me acalmo
Eu vibro
Eu me permito sentir e ser
Eu me sinto
Me conecto, pertencço, me fortaleço
Eu me protejo das minhas culpas
Eu encontro minha jovem
Eu sou
Eu me perdooo e sigo.”*

Escrita coletiva feita na Roda da AMB com participação de **Joana D'Arc, Suzana, Gabi, Neudenis, Marina, B Rodrigues, Amara, Helena, Guacira, Girlane, Claudia.**





A virtualidade e a tessitura das redes do cuidado e autocuidado

É possível imprimir afeto pela virtualidade? É possível construir vínculos, confiança e segurança através da internet? Esses questionamentos provocaram nossos diálogos e inquietaram nossos encontros iniciais, quando nos debruçávamos sobre como adaptar a metodologia que já tínhamos vivenciado presencialmente. Com criatividade e ousadia, as rodas virtuais começaram a girar e relatos de quem estava nos giros evidenciavam o afeto, o acolhimento, a presença umas das outras pela telinha do celular ou do computador. Mesmo sem poder sair de casa, as rodas proporcionaram encontros significativos para cada uma! Durante 1h30m visitávamos as casas umas das outras pelo celular ou computador, levando nossos corpos, experiências, disposição e vontade de construir coletivamente espaços de acolhimento e aconchego.

Foi necessário enfrentar alguns desafios, tais como aprender a utilizar as ferramentas, os aplicativos, romper com as barreiras das desigualdades de acesso à internet e a equipamentos de qualidade, lidar com o fato de estar constantemente em movimento, otimizar a mobilização, saber porque as mulheres não vinham para a roda, se estava tudo bem, se havia algum problema de conexão, o que exigiu tempo e dedicação. Vivenciamos um processo de adaptação desse novo formato que foi sendo acolhido por todas, resultando no conhecimento de novos meios e novas formas de se conectar para continuarmos unidas na resistência e na construção de dias melhores para todas nós.

Outro aspecto interessante das Rodas Virtuais foi a capacidade de expansão para vários territórios, e esse alcance só foi possível graças à virtualidade. O formato online viabilizou o encontro de mulheres que não se conheciam ou que há tempos não se viam. Permitiu que mulheres de vários lugares participassem da mesma roda, como o caso das rodas da AMB Nacional, Rio Bonito, Rio Grande do Sul e Santa Catarina, Danuwá, Coletivo Alumiá e a Roda de Mulheres e Cuidado/SP. Permitiu também que as Tecelãs estivessem juntas neste processo e pudessem facilitar as rodas a partir de seus territórios. Tornou-se uma ferramenta imprescindível. A virtualidade tornou os encontros possíveis e as trocas mais expansivas e diversificadas.

“Eu quero ser a bananeira da Sueide!”

*Bailar no ritmo do vento,
De coração roxo e exposto,
Transbordando cheiros,
sentimentos, alimentos.
De folhagens grandes, sonoras
e espalhafatosas!
Sem medo de ser,
Sem medo de aparecer,
Sem medo de preencher.
Deixar balançar!
Deixar cheirar!
Deixar os frutos se revelar!*

*Ah, eu quero ser
a bananeira da Sueide.
Balancear de lá prá cá.
De raízes profundas,
Sem medo de desabar!
No horizonte, um verde convite
para contemplar:
A beleza do movimento,
Do alimento,
Do reconhecimento,
Do pertencimento.*

*Eu quero ser
a bananeira da Sueide.
Dançar sem medo de quebrar,
Criar sem medo de errar,
Cheirar sem medo de exagerar,
Brotar sem medo continuar,
Balançar sem medo do eixo não mais
encontrar.*

*Ah, eu quero sim!
Eu quero ser
a bananeira da Sueide!”*

Amara Hurtado. 22.10.20
Feito no encontro das Tecelãs





A continuidade da nossa rede

O processo das Tecelãs do Cuidado buscou construir uma resposta solidária, afetiva e cuidadosa para acolher as ativistas diante dos agravamentos sociais, políticos e econômicos decorrentes da pandemia da Covid-19, que trouxe consigo o agravamento das vulnerabilidades, escancarou os abismos de desigualdades raciais, sociais, econômicas e territoriais em nosso país, e fez emergir a necessidade de um compromisso político e inadiável, considerando o cuidado como o centro de uma ética que pode mobilizar, realizar transformações profundas e auxiliar na construção de um projeto político e social verdadeiramente radical, emancipatório e pelo Bem Viver.

Os impactos desta tessitura feita a muitas mãos, a partir dos saberes que cada uma trouxe e continua trazendo são muitos. Desde os impactos individuais, processos de curas e autotransformação, benefícios à saúde física e emocional, como também os impactos nas redes e relações sociais, na medida em que as pessoas próximas sentem o ressoar desses ganhos, que permitem novos diálogos, resolução de conflitos e equilíbrio dentro de casa, nos trabalhos e nos coletivos e agrupamentos do movimento feminista antirracista.

O formato virtual dos processos de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas, como as rodas e as sessões da TREM, reverberaram de forma positiva e abriram uma nova dimensão que até pouco tempo parecia impossível. A virtualidade possibilitou encontros, diálogos, trocas, afetos com pessoas de lugares distantes. Se antes acreditávamos que os processos só poderiam acontecer de forma presencial, conhecemos a possibilidade de ser presencial, virtual e híbrido, ou seja, nossa teia ganha novas formas de conexão e radiação. Continuamos atentas ao desafio e à realidade de muitas mulheres que não têm acesso à internet ou a dispositivos para acessarem os espaços construídos por nós. A partir dessa atenção, que também pode traduzir-se em preocupação visto que o isolamento evidencia ainda mais as desigualdades e as violências sofridas pelas mulheres, temos buscado formas solidárias e colaborativas para que mais companheiras possam se somar aos espaços virtuais de cuidado.

Com a metodologia das Rodas Virtuais amadurecida e experimentada, seguimos no caminho de adaptá-la aos contextos e realidades mais diversos, pois como já foi dito, o contexto é e sempre será soberano. Não propomos uma metodologia à qual as mulheres se adequem, mas sim, uma proposta viva, que seja adequada às suas realidades e que considere as diversidades regionais, as desigualdades raciais, as vulnerabilidades sociais e econômicas à que as mulheres são submetidas, no intuito de construir redes de solidariedade, acolhimento e fortalecimento, que através do afeto, do cuidado de si e coletivo impulse as mulheres a viverem melhor, mais felizes e seguras.

Sabemos que estamos semeando um processo político novo nos movimentos de mulheres e feministas em nosso país, permanecemos com o desafio de incorporar, expandir, apresentar e trazer para o centro de nossas ações o autocuidado e o cuidado coletivo como uma ferramenta de sustentabilidade das nossas lutas.

Também sentimos e reverberamos em nossos sorrisos, olhares e corações as colheitas já feitas desse processo transformador para cada uma. Na costura de fios de afeto, cuidado, dores, alegria, perdas, luta, revolta e prazeres, nos tecemos e destecemos sem medo de dar novos pontos, novos nós e até mesmo de cortar as pontas que ficam soltas. Seguimos nesse bailado poético, as vezes frenético, de fazermos luta com escuta, resistência com potência, transformação com ação e militância com reverência por todas nós, por todas as que já passaram e pelas que ainda virão!

Seguimos!

“O que te move?

O que me move?

O amor.

Sim! Todo amor é sagrado.

Todos os meus amores me movem

Eu me movimento com cuidado

O que posso remover

O que você pode remover

Com cuidado.

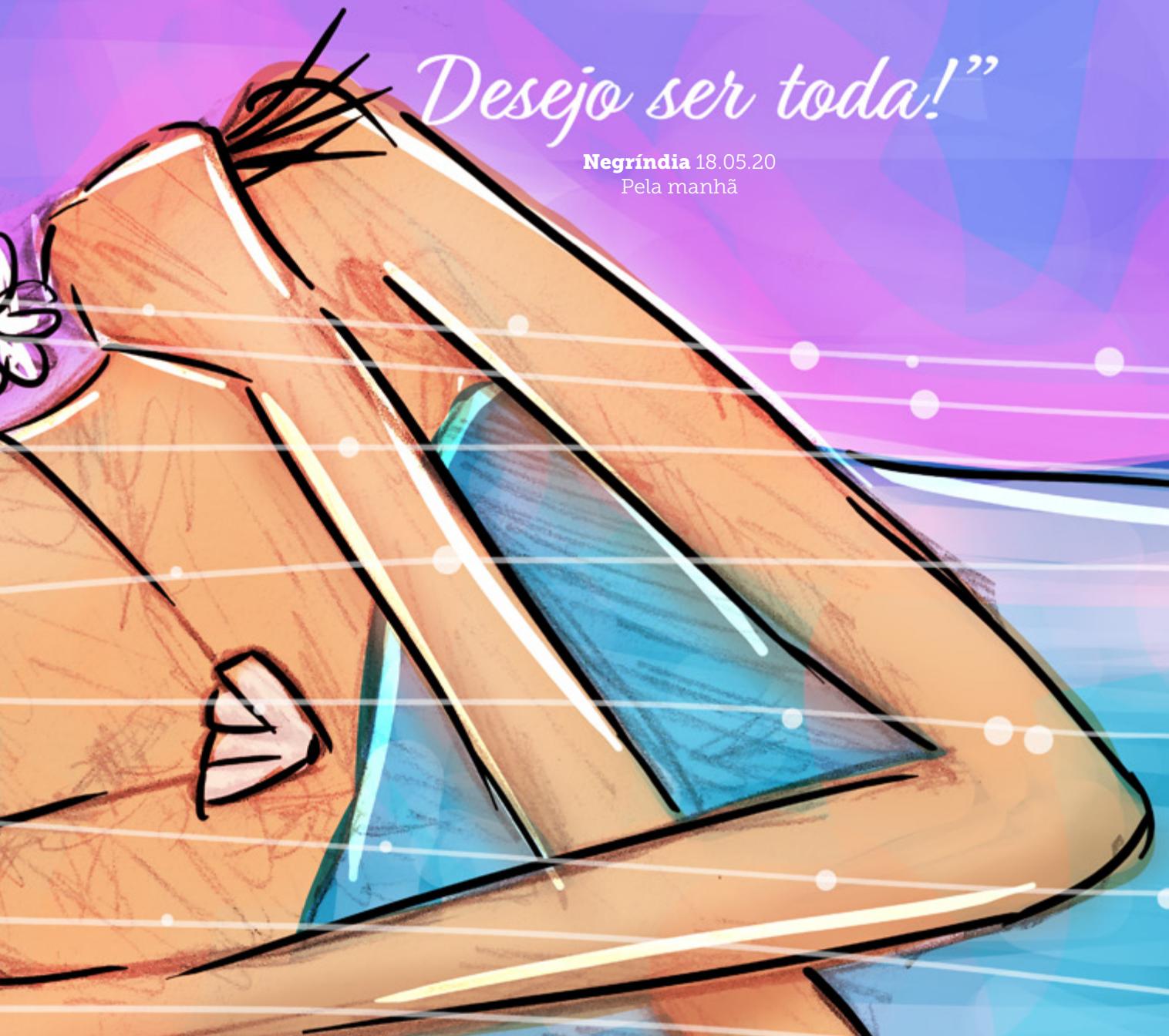


*Quero dormir bem
Alimentar meus sonhos
Viver as estações
E também os estados
Do meu espírito
E ser tudo!*

*Que essa semana eu venha a ser meu tudo,
descobrir meu tudo do amor que me move.*

Desejo ser toda!”

Negríndia 18.05.20
Pela manhã





Referências Bibliográficas

CFEMEA. Cuidado entre Ativistas. Tecendo Redes para a Resistência Feminista. Brasília: CFEMEA, 2015. Disponível em: <https://br.boell.org/sites/default/files/cuidado_entre_ativistas.pdf>

CFEMEA. Cartilha Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre ativistas. Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/rodas_virtuais_autocuidado_cuidado_entre_ativistas.pdf>

CFEMEA. Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre ativistas, 2020.

EVARISTO, Conceição. Insubmissas lágrimas de mulheres. 2a edição. Rio de Janeiro, Malê, 2016.

HARAWAY, Donna. Saberes Localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio para a perspectiva parcial. Cadernos Pagu, Campinas, n. 5, p. 07-41, 2010.



Reflexões das tecelãs reverberam na nossa teia de cuidado

No decorrer de nossas costuras cuidadosas e afetivas e de nossos processos formativos, vivenciais e reflexivos, convidamos **algumas Tecelãs a escrever** sobre suas trajetórias pelo Autocuidado e Cuidado entre Ativistas e também sobre a própria tessitura coletiva desse processo em rede. As escrituras/artigos de Isabel Freitas, Jucélia Bispo Ribeiro, Kátia Valéria dos Santos Souza e Camilla Ribeiro que se seguem revelam a beleza e a potência dessa experiência. São uma amostra rica da multiplicidade que somos e as diversas camadas de transformação que essa teia de ativistas tem possibilitado aflorar.

Autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas: minha experiência

Quando me foi pedido um texto que pudesse relatar um pouco a experiência como tecelã nas rodas virtuais de autocuidado e cuidado entre ativistas no Rio Grande do Sul, fiquei um pouco inquieta. Não sou uma pessoa chegada na escrita, o hábito da oralidade no ativismo é confortável, no entanto, tem momentos na vida em que temos quase um dever moral de escrever alguns passos de nossas trajetórias. Pronto, o meu dia chegou e a missão é tentar colocar em alguns parágrafos como estou vivendo o processo de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas no Rio Grande do Sul.

Seria importante que tivéssemos tempo para fazer esse texto de forma coletiva como é nosso autocuidado. Afinal, as rodas que giramos em 2020 e agora em 2021, são trabalho de um grupo de mulheres engajadas em diferentes frentes de lutas e movimentos. Entre nós, temos profissionais autônomas, agricultoras, sindicalistas, trabalhadoras da economia solidária, uma do serviço público, educadoras. Todas com algum ativismo e muitos sonhos. Buscamos juntas forças para realizarmos todos e sonharmos outros. Uma questão importante, é que as rodas que giram aqui têm a participação de ativistas de Santa Catarina, então, sempre convidamos como “rodas virtuais de autocuidado e cuidado do RS e SC”.

Começando pelo começo! Eu sou uma militante que acha que o feminismo é um movimento de cura. Sim, um movimento que pensa em construir um mundo justo, para quem vive a secular injustiça, só pode estar falando de uma cura histórica e coletiva. A cura do nosso primeiro território, nosso corpo, os corpos que geramos enquanto mães de toda a humanidade e os corpos que cuidamos durante toda a nossa vida, do corpo terra água e tudo que nela precisa viver.

Penso que o feminismo foi meu primeiro movimento de autocuidado, de autopreservação, de sobrevivência que se traduz em luta diária por vivência justa e digna, embora esses dois conceitos sirvam para quase todas as sociedades, principalmente o conceito de justiça que pode ser aplicado em qualquer situação, inclusive para perpetrar a injustiça sobre nós mulheres. Então, não tenho tanta certeza, mas, será que a palavra mais adequada seria liberdade? Mas o que é a liberdade para uma mulher? O que é para uma mulher negra que vive cotidianamente o racismo e a ausência total de qualquer tipo de justiça, seja ela econômica política ou social. Penso, logo, que a liberdade também é algo que está em disputa, mas no feminismo libertário temos bastante acordo do que pode ser a liberdade.

O texto, nem de longe quer discutir conceitos filosóficos de justiça, dignidade ou liberdade, não é esse o objetivo, embora eu quisesse muito compreender de forma bem adequada, o que isso tudo implica na vida das mulheres da classe trabalhadora - quando jovem eu pen-

sava que ao me aposentar teria tempo de ler todos os filósofos e compreender boa parte dos conceitos escritos por eles. Bem, me aposentei e descobri que não é possível ler todos, menos possível compreender todos, mas, é bem importante considerar que boa parte dos filósofos são homens brancos de classes abastadas e as vezes é bom desconfiar um pouco das suas teses. Quero dizer que desde minha juventude, quando eu estava lá na região das missões em luta pelo direito das mulheres agricultoras por aposentadoria, reconhecimento da profissão, saúde e direito a maternidade segura, direito a ter documentos, enfim, direito à existência como gente, pessoa, ser humano, já tinha uma opinião bem formada sobre injustiças. Esses temas só entraram na roda quando eu quis dizer porque acho que o feminismo é um movimento que promove a cura coletiva dos males gerados pelo patriarcado.

Há poucas semanas, com um grupo de mulheres desconhecidas e todas ativistas, eu li o livro *O Feminismo é pra todo mundo*, da Bell Hooks. No capítulo 17, ela fala sobre o amor *“O feminismo visionário é uma política sábia e amorosa. A alma da nossa política é o compromisso com o fim da dominação. O amor jamais poderá se enraizar em uma relação fundamentada em dominação e coerção”*. Fiquei um tempo lendo e relendo esse capítulo. Então, o feminismo que eu vivo, acredito e construo é esse, e sendo assim é um lugar de autocuidado e cuidado coletivo.

Tive contato com as rodas de autocuidado e cuidado entre ativistas em 2017. Já sabia do esforço do CFEMEA, desde 2015 em pensar esse tema no seu conjunto organizativo como ONG. Com algumas experiências desenvolvidas em regiões do mundo muito hostis às mulheres, nada que não se reproduza no Brasil com a nossa história de segregação arrastada desde a ocupação.

Em fevereiro de 2017, retornei a Brasília, depois de dois anos fazendo residência em saúde mental coletiva, na Escola de Saúde Pública do Rio Grande do Sul. No percurso de formação para trabalhadores(as) do SUS, passei por vários serviços de saúde mental no município de Porto Alegre. Sem dúvida, nesse momento o desmonte da saúde mental que prioriza o cuidado em liberdade ainda não estava muito visível. Mesmo com o engajamento do(a)s trabalhadores(as) do SUS, ainda vemos o desmonte andando a passos largos. Saí da residência inquieta com o tema do cuidado em liberdade, cuidado coletivo, da situação das mulheres em relação à saúde mental e de como as pessoas responsáveis pelo cuidado compreendiam as relações sociais de gênero e raça no cuidado. Minha inquietude deixou-me mais atenta para a saúde mental das mulheres, paralelo a isso, surgiram vários estudos sobre o impacto das relações sociais de gênero, raça e classe no adoecimento mental das mulheres.

Nesse período, em meio a muitas conversas sobre o tema, fui convidada a participar das rodas de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas que aconteciam no mesmo espaço do

CFEMEA. Devo dizer que no início achei estranho, como profissional de saúde, cheguei nas rodas com todo o vocabulário e o pensamento de assistência que fazemos no SUS enquanto serviço público de saúde. Nas rodas estávamos propondo e fazendo algo novo e completamente diferente do que eu conhecia.

O autocuidado proposto, falava de um tempo de parada, de respiração, inspiração, de ação e contato com o corpo e as profundezas dele. Sendo o corpo o primeiro território que habitamos, a escuta é fundamental para nossos processos de cura, ou pelo menos de alívio das dores que carregamos. As rodas, como parte do processo, têm como princípio a fala a partir da própria experiência, falar no “eu” requer alta responsabilidade. Somos treinadas nos movimentos, mesmo no movimento feminista que o importante é o “nós”, o coletivo, sem dúvida a ampliação, a extensão da nossa palavra nos deixa mais confortável. Já a fala “eu”, meu nome próprio, me compromete comigo mesma diante do coletivo. É muito potente num processo de autocuidado coletivo cada pessoa afirmar sua existência, e gera, sim, um compromisso que se torna coletivo. A princípio, falar na primeira pessoa “eu” parece um pouco egoísta diante da nossa cultura de organização. Rapidamente passamos a perceber a importância de mudar o lugar em que falamos enquanto nos cuidamos coletivamente.

Outra questão que registro como fundamental, é a questão do não aconselhamento nos processos de autocuidado e cuidado entre ativistas. Pra mim, que estava saindo de mais de seis mil horas de formação em saúde mental coletiva, foi um grande choque. Não que eu seja muito aconselhadora, no entanto, temos sim uma cultura de receitas de vida a partir da nossa experiência de vida. O não aconselhamento no processo de autocuidado e cuidado requer atenção profunda na história de vida que está sendo partilhada, pois a contribuição que se possa dar para a história deve ser com a própria experiência vivida, então, ao mesmo tempo em que ouço com atenção uma companheira da roda, também faço o exercício da minha escuta. Nós mulheres temos histórias parecidas, normalmente atuamos em movimentos libertários contra a opressão que, embora nos atinja de diferentes formas, é em cada corpo que a resposta se instala, e cada corpo é diferente. A escuta do meu corpo, a respiração, a atenção / concentração é fundamental para uma caminhada segura no meu autocuidado. Por fim, a desobrigação do aconselhamento me libera totalmente para refletir sobre que caminho eu tomaria em determinada situação. Então, são as histórias de vida que ouvimos, escutamos e acolhemos, que dialogam com a minha história e meus caminhos. Fico mais livre para aconselhar-me diante da minha própria história.

No processo de autocuidado, a construção de um espaço seguro e confiável para todas é fruto da relação entre as mulheres e se edifica gradativamente. Penso que o exercício da escuta respeitosa, amorosa e despretensiosa é fundamental para construir uma relação de confiança mútua no processo. Como ativistas, convivemos com o medo cotidiano, um medo que

está dentro e fora, na violência das ruas, nas relações de trabalho, nos afetos e também nas disputas dos ativismos. A criação de espaços de segurança é um aprendizado precioso para nós e nossos processos de autocuidado e cuidado coletivo no ativismo.

Por último, a circularidade no processo. Ou seja, todas podemos contribuir para o cuidado coletivo, não se trata de chegar com um roteiro pronto por uma *expert*, não que um roteiro seja algo ruim, mas é a afirmação de que todas podemos contribuir com o que temos de melhor, que são nossas vivências, e afirmar o valor igual, assim cada uma vai pavimentando um caminho de confiança mútua.

Meu primeiro ano de contato com a temática e as práticas de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas, além das rodas presenciais semanais, tivemos o encontro nacional no Distrito Federal. Percebi que não temos uma receita de como fazer, temos um conjunto de princípios e o fazer depende de cada grupo de mulheres que fazem a roda do autocuidado girar. Em 2019, na formação em Técnica de Redução de Estresse (TRE), logo agregamos mais uma letra (TREM), e apelidamos de trem bão, é claro. A formação foi um processo potente, mais centrado na questão do corpo e como território onde a vida² escritura nossa carga de opressões colonizadas por muitas gerações das mulheres que convivemos, sejam elas em nossas famílias ou em nossos movimentos. A TREM é uma ferramenta do processo de autocuidado e cuidado coletivo entre mulheres. Quando decoramos a sequência de exercícios, passa a ser uma aliada poderosa em qualquer lugar para aliviar nossa carga, no entanto, nada mais poderoso do que podermos praticar coletivamente em espaços seguros onde fazemos nosso feminismo libertário.

No final de 2018, no meu retorno a Porto Alegre, em parceria com outras ativistas, iniciamos um processo de agregação de mais algumas pessoas para pensar como poderíamos fazer uma experiência de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas na região. Como todas tristemente sabemos, nesse ano é eleito um ser inominável para ocupar o cargo máximo na Ré-pública. A ressaca coletiva que logo vai virando uma dor crônica na alma é acompanhada por tudo o que sabemos e vivemos – a exacerbação de todos os tipos de violência – contra as maiorias invisibilizadas, como é o caso das mulheres, e contra todo o tipo de organização social que fuja do passado prometido pelo novo governante. Sim, o novo governante se elegeu oferecendo um passado em que remonta a ideia de uma família tradicional onde o patriarca é quem manda, reinstalação da inquisição³, fogo nas bruxas que *reexistem* e lutam, trabalho escravo e sem direitos, enfim, um governo de despossessão⁴ da nossa humanidade. Ousamos uma imersão de três dias em 2019, com o objetivo de apresentar as possibilidades

2. Uso aqui o termo relativo à escritura de terras que se dá quando alguém tem a posse definitiva.

3. Processo instalado pela igreja católica de perseguição aos judeus, mulheres, que se alastrou em diversas partes do mundo.

4. É um conceito marxista para explicar a acumulação primitiva. Tem sido usado com frequência para explicar a ofensiva do governo sobre os direitos sociais, sobre a violência contra as organizações das pessoas excluídas e sobre os bens comuns naturais como água e terra.

de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas, com um grupo de companheiras do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina. Mulheres de frentes de lutas completamente diferentes. Costumo brincar que no movimento social se constrói um conjunto de verdades absolutas, mas, do RGS essas verdades as vezes são certezas absolutas! As gaúchas são vistas, amadas e odiadas no restante do Brasil, também com essa marca. São processos históricos construídos para o bem e para o mal, mas são nossos processos. Devo dizer que minha vida melhorou muito quando aprendi a desconfiar das verdades absolutas e colocar em dúvida minhas certezas, abrindo espaço para pensar outro lugar e outra história. Hoje avaliando friamente a imersão de 2019, percebo que para muitas de nós, foi uma imersão de cabeça, para outras, foi um processo de entrada com os dois pés atrás, o que é muito justo e normal, afinal estamos falando de **processos** de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas.

A pandemia, a dureza da vida da maioria da população e das mulheres, a capacidade do feminismo articular possibilidades de sobrevivências. Eu sou uma militante que tenho me negado a pensar minha vida como sobrevivência, tenho desejado a vivência digna e justa. Não sou tão ingênua a ponto de pensar que se é feliz, alegre e contente o tempo todo, ainda mais na conjuntura em que vivemos no mundo. A sobrevivência me remete a permanente busca pela boia de salvação que as vezes escapa da ponta dos dedos. A realidade nos mostra que são milhares de mulheres, principalmente mulheres negras que não têm outra alternativa a não ser a luta diária pela sobrevivência. A pandemia nos jogou no rio caudaloso do capitalismo colonialista, seus gestores, governantes a serviço do capital, e nos roubou a boia. Então, lutamos por sobrevivência e reaprendemos na solidariedade feminista a divisão de nossa comida, do nosso pouco dinheiro e a busca por relações mais sólidas de existência.

A invenção do encontro virtual de autocuidado e cuidado coletivo é a prova de que nossa capacidade de alimentar solidariedade coletiva é enorme. Nas rodas RS/SC, passam mulheres que desejam ser escutadas nas suas vivências. O aprendizado é coletivo. É normal que algumas companheiras não se adaptem, em meio virtual demoramos mais um pouco para criar uma relação de total confiança. Por outro lado, muitas mulheres não desfrutam de um lugar privado dentro de suas casas, que lhes proporcionem ficar em recolhimento por noventa ou cento e vinte minutos. Então, nas rodas virtuais, faz-se o que é possível fazer, cuidando ao máximo para que nessa louca conexão não se perca a essência do processo de autocuidado e cuidado entre nós. Estamos no segundo ano de rodas virtuais, preservamos para que sempre uma nova companheira contribua com sua sabedoria na condução do próximo giro. Tem sido de grande valia. Outro dia, uma das participantes me perguntou *"Onde vocês estavam? Eu passei um ano sem conseguir falar de mim, sem conseguir ser escutada profundamente. Essa tela, por mais precária que seja, me resgata para me pensar nesse momento tão brutal que vivemos"*. É isso, quando começamos as rodas virtuais em 2021, fui logo avisando que faria as rodas essencialmente por mim mesma, em março não tínhamos nem sinal de vacina e eu começava

com sinais fortes de desespero, uma coisa minha e meio existencial, digamos assim.

Aos poucos, conseguimos organizar os encontros virtuais, que se transformaram em poderosas trocas entre nós. O momento ainda é desesperador, o vírus bate cada vez mais perto das nossas portas, o verme continua governando e a fome, o desemprego, somam-se a todo tipo de preconceito que estava de resguardo só esperando um líder para conduzi-lo.

Nós somos a resistência e forjamos a nossa própria reexistência. O mercado tem à venda soluções para cada tipo de demanda de cuidado. Para elevar a autoestima, uma gama de produtos de beleza, academias virtuais, animaizinhos de estimação para diminuir a solidão, modernos aparelhos tecnológicos que aproximam as distâncias e prometem afeto, temos também o pulo-do-gato, a indústria de medicamentos para dor de alma. Vale lembrar que os fabricantes de medicamentos para depressão, ansiedade, estão tão ricos como os da indústria de comida porcária industrializada. Não podemos esquecer dos lançamentos semanais de novos entretenimentos televisivos. Dos programas de autoajuda dirigidos por mulheres lindas ou pastores e padres para confortar nossas almas tristes e oferecer refúgio para não pensarmos que **mais de 600 mil vidas** foram levadas pelo capitalismo em forma de vírus. Não se trata de mercantilizar o autocuidado e o cuidado entre nós ativistas feministas, trata-se de agir contra o sistema, como sempre aprendemos no feminismo. Vamos fazer por nós mesmas, alicerçadas na solidariedade, na escuta amorosa, e comprometidas com a certeza de que a saída para uma sociedade humanamente justa não é individual, é coletiva. Isso não quer dizer que muitas de nossas escolhas são íntimas e individuais, quando o fardo está muito pesado, a rebeldia coletiva em se manter viva e com saúde no corpo e na alma nos mantém em pé. Isso é a essência do feminismo!

Finalizo esse texto dizendo que minha experiência com o autocuidado e o cuidado coletivo entre ativistas tem me deslocado de certezas absolutas e resignificado minha existência. Autocuidado e cuidado feminista não para “aplicar” nos grupos, é um processo que ou se está dentro como parte, ou não se está, não se faz. Demorei um pouco para entender que só poderia fazer se começasse por mim mesma. Descobri como se trata de um processo despretensioso, potente, certo e pode ser uma ferramenta poderosa para fortalecer nossas organizações feministas antirracistas e anticapitalistas, onde quer que elas estejam. Busco aqui novamente Bell Hooks, principalmente o capítulo 17 do livro citado anteriormente por ter ficado bem desconfortável com a gama de discursos, muitos deles feitos por profetas patriarcais sobre humanidade e amor. “Quando aceitarmos que o verdadeiro amor é fundamentado em reconhecimento e aceitação, que o amor combina com cuidado, responsabilidade, comprometimento e conhecimento, entenderemos que o amor tem o poder de nos transformar e nos dar força para que possamos nos opor à dominação”. Quando comecei a ler este livro de forma coletiva, entendi que o feminismo pode não ser pra todo mundo, como diz nossa

querida escritora, o feminismo que fazemos requer que quem se beneficia da nossa opressão recue, como eu sei que o patriarcado racista não recua por osmose, a luta requer nosso esforço. Para investir esforço temos que ficar o mais inteira possível. O Autocuidado engajado e solidário contribui para acharmos os caminhos.

Por fim, quero dizer que me foi pedido uma contribuição para o e-book do CFEMEA sobre o tema. Quem me conhece sabe do meu carinho por essa instituição feminista que tanto contribui com o movimento há 30 anos, por outro lado, a experiência não é uma jornada solitária, tem muitas mãos. Quero isentar minhas companheiras do grupo de autocuidado e cuidado coletivo entre ativistas, onde juntas giramos a roda de SC/RS (Camila, Ana, Bernadete, Bebel, Denise), de qualquer responsabilidade pela minha apressada e desajeitada escrita. Sabendo da importância de escrever umas linhas de experiência, fiquei uma semana remoendo a tarefa, aproveitei para voltar a ler duas horas por dia, ouvir poesias e música enquanto brincava de traça (cortando e costurando retalhos feito traça) para me preparar para fazer esse registro. Li com pesar o Último livro da escritora afro-americana Chimamanda Adiche, sobre o luto que vive pela morte do pai causada pela COVID 19. Fiquei muito tocada com a leitura sobre a dor do luto, a certa altura ela se refere à sua respiração como se o ar tivesse se transformado em cola, algo tipo “céu de estanho” do Zeca Baleiro. Tenho falado para minhas companheiras de militância na Marcha que ando movida pela fala de uma companheira marchante que, certa vez fazia uma palestra dolorida sobre a ofensiva do capital sobre a vida das mulheres. Perguntei a ela, **Quais seriam** nossas alternativas? Afinal, às vezes achamos que vai ter algo pronto para nos salvar. Calmamente ela falou: em épocas de crises tão profundas como a que estamos vivendo, uma das alternativas é jogar luz nas coisas boas que fazemos, que as mulheres fazem para viver e sobreviver: a agroecologia, economia solidaria e feminista e agora na pandemia, onde estamos tecendo um enorme manto de solidariedade e resistência entre mulheres.

Enquanto escrevia esse texto, monitorava minha enorme panela de geleia de bergamotas, fiquei pensando nos versos de Cora Coralina, mesmo que haja controvérsia sobre quem fazia os doces da Cora, como poetisa ela nos deu uma bela lição de simplicidade e leveza no cotidiano da vida. O cheiro das bergamotas enchia a casa de um doce perfume cítrico, e fico pensando como fazer a repartição das geleias. Nunca tinha me dado conta do quanto a cozinha é importante pra mim. Penso que achei o coração da minha casa, também acho que novamente minha companheira Miroca, como a chamamos carinhosamente, tem razão, as mulheres estão resignificando a cozinha, um espaço roubado pela lenda da comida mercadoria gerada pela indústria. Nesse processo de escrita e escuta, como tecelã fui tomada de um pensamento sobre o tempo. Que tempo? Sou uma mulher de 58 anos, me peguei parada escutando dezenas de beija-flores, disputando as flores da cerejeira que tenho no canto da casa. Imediatamente me dei conta do montante de trabalho que tinha por fazer, incluindo

esse texto. A imediata tomada de consciência do que significa perder tempo e ganhar tempo. Decidi que naquele dia só olharia para a cerejeira e a vida que ali estava alvoroçada. Aos 58 anos, sou uma mulher privilegiada por ganhar tempo com beija-flores ou borboletas enquanto planto minhas comidas. Ganho tempo também contribuindo com as lutas solidárias das mulheres sem nenhum privilégio.

Enfim, na minha lida com ganhar tempo achei esse lindo poema e com ele fecho esta experiência de relato escrito:

A Sala das Chaves Antigas

*Minha avó uma vez me deu uma dica:
Em tempos difíceis, você avança em pequenos passos.
Faça o que você tem que fazer, mas pouco a pouco.
Não pense no futuro, nem no que pode acontecer amanhã.
Lave os pratos.
Retire o pó.
Escreva uma carta.
Faça uma sopa.
Você vê?
Você está avançando passo a passo.
Dê um passo e pare.
Descanse um pouco.
Elogie-se.
Dê outro passo.
Depois outro.
Você não notará, mas seus passos crescerão cada vez mais.
E chegará o tempo em que você poderá pensar no futuro sem chorar.*

Elena Mikhalkova

Por **Isabel Freitas**

Corpo que se sente e se pensa corpo, de mulher: giros sentidos e reencantos ativistas na trajetória de uma Tecelã do Cuidado.

Eu tenho pensado bastante e buscado ainda os sentidos dessa minha reconexão com o ativismo feminista através do movimento de mulheres negras e das tecelãs do cuidado. Há muitos anos o feminismo atravessou a minha vida e por algum tempo também me fez perder

o sentido de estar numa frente coletiva de luta. Parece que por um longo tempo senti o cansaço da militância de mulheres e da sensação de ter que estar sempre à frente levantando bandeiras, denunciando o machismo, minando a sociedade patriarcal, através de um esforço que pesava sobre os ombros e o corpo, muitas vezes esvaziando os significados mais profundo da luta.

Por anos, o feminismo não saiu de dentro de mim, mas por um tempo vivi quase a mesma solidão do ativismo doméstico, de dentro de casa, em família, à época em que eu era ainda bem menina e já denunciava o poder dos homens, dos machos na minha própria casa, na minha família, e reivindicava um lugar diferenciado como mulher, não reduzida ao cuidado do lar e ao casamento. Era um esforço que me cansava e uma batalha em que parecia que eu tinha que enfrentar um leão a cada dia. Anos depois, percebi essa solidão voltar, mesmo depois de tantas práticas e teorias feministas acadêmicas, em universos majoritariamente brancos e de classe média esclarecida. De uma ponta à outra, os esforços estavam dirigidos para uma luta estrutural, coletiva, que não tinha tamanho, além de eu sentir as dissonâncias com as perspectivas que dimensionavam a questão racial, o racismo que invisibilizava a condição das mulheres negras como eu.

Mas como a vida não é uma linha reta, e como diz o poema, "A caminhada se faz ao caminhar", eu continuei caminhando, ziguezagueando, indo e vindo como nas espirais. E nessas caminhadas, as minhas redes de afeto e ativismo reconectam-se num momento inusitado onde o tempo pedia distanciamento, corpos separados, rostos cobertos, respiros ameaçados. Sim. Tempo de um agente microscópico quase invisível, letal que trouxe as incertezas do continuar respirando, ao mesmo tempo em que o mundo viu o racismo escancarado nas telas de TV e mídias digitais de um homem negro que não conseguia respirar.

Respirar. Um convite aparentemente simples, ingênuo, desprezioso, mas poderoso. Respirar com atenção, atenção que se faz plena, presente, sendo a pessoa a própria presença no respirar. E o corpo todo respira junto. Respira com os pés, enraíza, com os olhos, pisca, gira, com o ventre e as pernas, treme. O corpo que se sente corpo, que se pensa corpo. Foi assim que me vi nessa nova perspectiva do cuidado ativista. Um cuidado que me diz que ele é antecedido pelo autocuidado e caminha junto com ele.

Tem sido assim essa caminhada de cuidado e autocuidado com o ativismo e a Formação com as Tecelãs. Um ativismo feminista que se renova nas práticas, no fazer, no encontro com as outras, na integração entre o sentir, o pensar e a ação criativa, "ativista". Eu não sabia que eu podia fazer poesia, escrever poemas, cantar em público, desenhar, tremer e gostar. Dimensões esquecidas, oprimidas, negligenciadas, congeladas do meu fazer, do meu estar, do meu ser. O encantamento de um encontro coletivo que me diz que posso falar por mim, autorregular a minha fala, o meu silêncio, as minhas emoções através do meu corpo presente.

Sinto uma política das emoções, uma política dos afetos, uma política do corpo que longe de me tornar corpo dócil me traz ou me mostra a potência do meu corpo-ação, da arte, do ativismo que está em mim e está nas outras.

A sociedade do consumo me diz e nos diz que descansar, pausar e se autocuidar é uma forma de celebrar o individualismo no acesso a esses bens imateriais considerados de luxo e de conforto àqueles para quem a sociedade desigual capitalista perpetua a servidão e a opressão. Mas, na contramão da política da sujeição, vejo a política do cuidado e do autocuidado trilhando os trilhos dos movimentos antirracistas, antissexistas, destituindo ou corroendo as hierarquias que oprimem, violentam e produzem as injustiças socioeconômicas e raciais. E nessa construção conjunta, em que posso olhar para mim e para as outras, compreendo que a perspectiva da horizontalidade é uma prática relacional e não um discurso bonito para ser aplaudido. Posso partilhar minhas emoções, meus saberes, minhas experiências de modo que as conexões de sentido sejam dadas por mim, mas que apareçam na própria Roda como uma oportunidade de escuta e reverberações para além do que eu dimensiono como significativo. As histórias ouvidas e narradas podem se conectar com outros múltiplos sentidos e a minha história, assim como as demais histórias mostram que não estamos vivendo a solidão da política do cuidado e da resistência. Estamos nos fortalecendo, respeitando os espaços e os tempos de cada uma, ao mesmo tempo em que ultrapassamos fronteiras do distanciamento e do isolamento afetivo. Nosso corpo e nosso território são a nossa casa e a nossa fortaleza. Esteja em que território for, poder aprender a girar uma Roda de cuidados, sem ter professora ou expert, e nesses giros, possibilitar a abertura para que outras tantas mulheres girem outras Rodas com autonomia é uma ferramenta poderosa, estratégica, revolucionária. Na minha percepção, as Tecelãs do cuidado estão redimensionando a micropolítica dos corpos e das emoções, transformando fluxos de energias singulares, fluxos de amor e vitalidade, presentes nos corpos de mulheres, em potência coletiva que poderá mexer com as estruturas das desigualdades encarnadas nas instituições e na vida das pessoas.

Portanto, meu encontro com as Tecelãs do cuidado me diz que outra sociedade é possível e que estamos preparando este tempo para reencontrarmos o que há de melhor, surpreendente e potente em mim e em nós. Nessa rede de conexões de afeto e cuidados, estamos também preparando uma ambientação política para o futuro, para as gerações que estão por vir, para um porvir de bem-viver, Ubuntu.

Por **Jucélia Bispo Ribeiro**

O encontro com o autocuidado e o cuidado entre ativistas na minha trajetória e o ressoar dessa experiência em mim e nas outras.

Minha trajetória em relação ao Autocuidado e Cuidado surgiu num momento muito delicado da minha vida e da minha militância, onde eu vivia situações de opressão geradas por mulheres do meu movimento, que buscavam estabelecer relações baseadas no poder e no autoritarismo.

Vivia uma sensação de impotência e de principalmente, desistência, primeiro, por não concordar com essa forma de condução do movimento, e isso gerou consequências nefastas na minha vida. Em um dado momento, num ato em São Paulo, me encontrei com as mulheres da AMB – Articulação de Mulheres Brasileiras e esse contato foi transformador. Me senti acolhida e fui convidada a fazer parte, pela companheira Helena Alves de Mauá/SP.

Em seguida, surgiu a oportunidade de participar da Formação em Autocuidado e Cuidado entre ativistas de Rio Bonito/RJ, no ano de 2019. E a partir de então pude mergulhar no meu processo e conhecer a TREM – Técnica de Redução de Estresse entre Mulheres Ativistas.

O modo como essa formação foi realizada, pautada no acolhimento, na escuta e no afeto foram fundamentais para a minha reconstrução enquanto mulher e militante. Pude conviver com mulheres incríveis, de vários estados do país, e aprender com suas experiências, as mais diversas. O conhecimento adquirido e a vivências propostas foram de extrema importância e voltamos para nossas cidades com o objetivo de inserir ao autocuidado e o cuidado, através da organização das rodas.

Demos início ao trabalho organizando 2 rodas em São Paulo, que foram realizadas de forma virtual, pois em março de 2020, o mundo foi sacudido pelo advento da pandemia do coronavírus. Esse fato nos impôs um grande desafio devido à gravidade da situação, onde nossas vidas corriam risco e em consequência, toda nossa rotina diária foi fortemente afetada.

Iniciamos nosso trabalho com a Roda, no formato virtual, integrada por mulheres militantes da AMB, Promotoras Legais Populares e outras convidadas. Tivemos que organizar a forma virtual das rodas com o uso das plataformas possíveis e lidar com todos os problemas relativos ao acesso à internet e uso dessas plataformas.

Nossos giros tiveram início, e nós, enquanto facilitadoras, tivemos as primeiras experiências com a elaboração e condução das rodas. Foi um grande aprendizado. Em São Paulo, conseguimos formar 2 grupos distintos: um que acontecia aos sábados, das 15h às 17h e outro, às quartas, das 19h às 21h.

Em paralelo, o CFEMEA **organizou** o grupo das Tecelãs, formado por todas as facilitadoras das rodas, espaço muito importante de debate, troca de vivências e onde compartilhamos sobre o andamento das rodas. Outro fator primordial para o sucesso do projeto é a metodologia das rodas virtuais de autocuidado e cuidado entre ativistas que possibilita a criação de roteiros criativos que conduzem todo o processo.

As tecelãs apresentam experiências das mais diversas, que acontecem em vários estados do país, onde há uma riqueza incrível de temáticas. As reuniões acontecem periodicamente e dessa forma podemos retroalimentar nossas ações. Vivemos rotinas duras, ainda mergulhadas pelas dores, exaustão e medo que a pandemia nos impõe, mas poder participar das rodas e priorizar nosso autocuidado tem sido revolucionário.

Em 2020, o CFEMEA nos propõe a Formação de Autocuidado e Cuidado, também de forma virtual, formada por um grupo de mulheres facilitadoras e militantes, que teve por conteúdo a neurociência. Nessa formação pudemos aliar à prática a teoria e tudo passa a ser mais potente, pois nos traz a consciência sobre cada ação que propomos e as respostas das participantes das rodas. Esse momento foi muito rico, profundo, potente e realmente, transformador.

A escuta das experiências das demais mulheres, a minha própria escuta, que aconteceu de uma forma profunda e presente, me possibilitou um mergulho para dentro de mim mesma, que gerou uma força e uma amorosidade incríveis. E isso foi um divisor de águas!

Pude perceber que minha consciência sobre todos os fatos da vida cotidiana se ampliou. Passei a ter um olhar mais paciente e ainda mais humanizado, que permeou todas as minhas relações, em todos os ambientes por onde transito. Isso interferiu positivamente também na minha militância. Minhas atitudes se qualificaram, pude perceber que o fato gerador do meu encontro com o autocuidado era tudo aquilo em que eu não acredito, pois sempre pautei minhas atitudes no diálogo e na circularidade. Contudo, agora tenho a clareza e as ferramentas necessárias para desviar dessas situações e dessa forma, conseguir avançar e ser mais feliz!

As rodas são experiências belíssimas, que ocorrem num espaço, mesmo sendo virtual, de muita confiança, segurança e parceria. Nela todas nós podemos nos desnudar e trazer para o centro da roda nossas angústias, dores, sentimentos os mais profundos, alegrias, e temos a certeza de que seremos ouvidas, sem julgamentos ou conselhos. As rodas e suas construções são momentos mágicos que nos potencializam, que nos fazem mais fortes, amorosas e politicamente mais efetivas.

Percebo as consequências extremamente positivas em todos os espaços de militância, onde

todas as questões que surgem, principalmente, as mais conflituosas, tenho conduzido com paciência, tolerância e assertividade, e os resultados são excelentes para todas, o que torna o movimento mais forte e atuante.

O autocuidado e o cuidado compõem um ato político revolucionário! Eles são essenciais em minha vida, sempre reservo tempo para praticá-lo, para participar das rodas, para praticar a TREM - que é outra ferramenta poderosa para lidarmos com nosso estresse e onde meu corpo fala, onde me conecto comigo mesma e onde vivi experiências indescritíveis e muito profundas, que têm sido muito benéficas para minha saúde física e mental.

Minha gratidão é imensa à equipe do CFEMEA por possibilitar para todas nós, essa experiência transformadora.

E hoje, sei que quando exercito o autocuidado, posso cuidar das demais e consigo me disponibilizar de forma mais presente.

Dessa forma, seguimos nessa elaboração coletiva que se reinventa a todo momento, com o objetivo de potencializar nossas vidas, nossas existências.

Por **Kátia Valérya dos Santos Souza**

Impressões, sensações e considerações, meu jeito de contar

Mulheres, Amigas, Companheiras, Manas,

Escrevo esse breve texto na tentativa de compartilhar algumas sensações, observações, aprendizados e impressões sobre esse processo que vivemos juntas.

Encontrávamo-nos e ainda nos encontramos em meio a uma pandemia (!!!), sob um desgoverno antivida, num dos momentos mais duros, violentos e fascistas da história recente do nosso país. As constatações são para lá de trágicas no macro contexto em que estamos submetidas, mas não quero me aprofundar nelas.

Gostaria de tratar aqui de como a nossa força coletiva feminina é potente e como essa caminhada, a meu ver, nos ajudou e nos fortaleceu a seguir em luta contra o sistema, estando conscientes dos nossos corpos, pensamentos, vulnerabilidades e potencialidades.

Começamos a nossa nova caminhada dentro de um percurso já iniciado por mais ou menos tempo, por todas e cada uma de nós, no mês de Julho de 2020. Esse caminho era a primeira Formação Virtual de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas.

Muito me honrou ser procurada pela Guacira, figura preciosa e grande referência para mim e para muitas mulheres da luta por direitos humanos feministas e anticapitalistas. Confesso que meu sentimento era um misto de felicidade, alegria, curiosidade e um pouco de medo de “não dar conta do recado”. Fui convidada para ser relatora do curso, de julho a dezembro/20. Como se o desafio já não fora razoável, além disso, nos propusemos a pensar juntas, possíveis indicadores do processo e de seus resultados. Que tarefa!

Nessa aproximação pude conhecer melhor o trabalho do Cfemea e da Universidade Livre Feminista. Convivemos num grupo de 34 pessoas de muitas partes do Brasil, durante esse período de cinco meses, mas lembrem-se, cinco meses do ano de 2020 valem por uma eternidade. Estávamos todas em “distanciamento social” e nossos espaços presenciais suspensos do “dia para noite”. Víamos, e continuamos vendo a morte de perto, em números e notícias, mas também, dolorosamente, através de casos e mais casos em nosso entorno familiar, amigas, companheiras e companheiros nos bairros, cidades, comunidades de trabalho, convívio e militância. O luto da Covid-19 não é e nem foi pequeno. Perdemos, além de mais de 580 mil pessoas insubstituíveis e da dor dilacerante, os encontros presenciais, os abraços, as mãos dadas, as danças, as rodas, aquilo tudo que é para cada uma de nós fundamental para vida: estar junto das nossas e dos nossos.

Nos primeiros encontros, a dificuldade era gravar o nome de cada uma. No entanto, os rostos era tarefa fácil. Bastava me olhar no espelho que me lembrava de cada mulher, me via em cada uma e sei que elas se viam, de alguma forma, em mim também.

O tempo foi passando e nós, a cada dia, nos tornamos mais íntimas. As Cheganças e Partilhas nos permitiam conhecer, em profundidade, o que cada uma estava passando, como estava se sentindo naquele dia, nesses tempos, atuando como estratégias eficazes de autocuidado e de cuidado coletivo. Traziam-nos identificação e solidariedade e, apoiadas pela ferramenta da escuta acolhedora e não julgadora, reaprendemos a cada segundo, como somos diversas e quantas desigualdades nos afetam, como somos singulares e complementares e, ainda, pudemos reafirmar inúmeras vezes: “ainda bem que a gente se tem”, não para consolo, mas para fortalecer e nos sustentar nas e para as lutas, afiar e afinar nossas armas e instrumentos. (como dizia minha sogra: “que a revolução seja desigual e combinada”).

A abordagem teórico-conceitual provocada em parte por Mariano, diretamente da Tailândia, foi sempre aprimorada pela vivência prática, pela experiência e sabedoria de cada partici-

pante que, em grupo, deixava de ser individual para ser conhecimento coletivo.

A oportunidade de conhecer e nos reconhecermos das mais variadas formas foi possível por estarmos apoiadas pela intencionalidade e organização conceitual. Certamente nos levou a atingir o objetivo geral proposto: fortalecer as capacidades de resiliência individual e coletiva das mulheres no ativismo, especificamente neste contexto da pandemia, que é agravante severo das ameaças, perdas, sobrecarga de trabalho reprodutivo e produtivo, das violências e violações de direitos das mulheres.

Pudemos, em diferentes momentos, colocar em prática tudo aquilo que estávamos construindo e vivenciamos nesse grupo e nesse espaço, sempre de maneira cuidadosa e coerente, a abordagem de relatos e experiências aportados, todos em uma intensidade compatível com a vida de mulher.

Enquanto vivenciávamos a formação, a vida corria dentro e fora das telas; mulheres do nosso grupo e fora dele, enfrentando na pele as mais variadas formas de violências e violações, a enorme sobrecarga e acúmulo que pesou sobre nós, mulheres, e nossos lares: viramos “casa/trabalho/escola/restaurante/hotel/consultório”. Por isso e com isso, o “simples fato” de reservar manhãs de sábado e domingo, a cada quinzena, pode ser considerado o primeiro desafio e um “indicador de sucesso”, nem sempre particular e nem sempre privado, às vezes com as crianças, gatos, cachorros, barulhos, distrações ou preocupações, mas conseguimos. Mantivemos a presença numérica e a Presença durante os cinco meses. Nenhuma participante desistiu ou abandonou a formação. A permanência nos mostrava, entre tantas outras coisas, que juntas somos melhores, que cuidar de si é cuidar da outra, derrubando de vez a dicotomia entre pessoal e político. O pessoal é político.

Foi bonito ver as transformações potentes que conseguimos produzir. O despertar da consciência e a prática apoiada em vivências, partilhas e diálogos nos permitiu fortalecer as capacidades de autorregulação e correção, a percepção sobre os efeitos desagregadores do estresse e tensões acumuladas, além de diversos recursos para se conectar e saber lidar com esses sentimentos e suas consequências para a vida individual, indissociavelmente para a sustentabilidade do ativismo. Relatos de mulheres que passaram a conseguir ou a aprimorar o seu processo de autoconhecimento, autopercepção e que assimilaram e incorporaram conceitos e práticas de cuidado para si e para outras. Relatos e partilhas nos permitem dizer que houve impactos positivos em suas relações familiares e comunidades, desde mulheres que perceberam e incorporaram novas formas de lidar com situações cotidianas causadoras de estresse e adoecimento até mulheres que iniciaram seus processos de “cura” por experiências e memórias do passado, além de outras que puderam experimentar e praticar novas estratégias para organizar e enfrentar causas e dores coletivas.

Mulheres comprometidas e permanentemente em reflexão sobre a problemática da violência, ana-

lisando-a como o processo estrutural, complexo, relacional, originário nas bases da dominação patriarcal, racista, capitalista e capacitista para a construção de atitudes conscientes contra hegemônicas. Nesse ponto, vale a pena ressaltar que o processo de formação seguiu firme e coerente ao propósito de ancorar e pontuar a complexidade do autocuidado e do cuidado entre ativistas no contexto estrutural durante todo o processo de formação. Entre tantos outros momentos, para evidenciar esse atravessamento, destaco o encontro do dia 21 de novembro, Dia da Consciência Negra, penúltimo dia de formação, que foi de grande importância que a facilitação alterasse a programação prevista para o dia. Considerando que o grupo estava extremamente abalado por duas tragédias (João Alberto Silveira Freitas, prestador de serviço, negro, foi assassinado no estacionamento do supermercado Carrefour em Porto Alegre/RS e Leila Arruda, militante social, mulher, assassinada pelo ex-marido, em casa, na periferia de Belém/PA), que lamentavelmente evidenciam as questões estruturais em nossa realidade e como elas afetaram o grupo. Poder acolher essa realidade e realizar seu processamento coletivo foi fundamental para o reestabelecimento e a sustentabilidade de cada uma das mulheres no espaço. Através do cuidado coletivo, o grupo pôde se conectar, ativar recursos de autocuidado e cuidado entre ativistas. Infelizmente, as palavras são insuficientes para descrever a força desse dia.

Importante destacar, nesse ponto, que o grupo identificou e dialogou, em alguns encontros, sobre os processos de dor e memória causados por “traumas sociais, coletivos”, principalmente sobre as dores ancestrais que o povo e cada corpo negro carrega pelo sofrimento do trauma da escravidão, tema complexo e extremamente relevante para a não individualização das experiências e dores manifestas em cada indivíduo, bem como o papel e a responsabilidade da sociedade, brancos e não brancos, na luta antirracista.

Destaque para outro elemento foi a reafirmação teórica e prática para valorização das mulheres na construção de uma identidade feminista contra hegemônica, através da valorização interna e, externamente, de cada uma como ser único e singular e, ao mesmo tempo, as mulheres em nossas diversas identidades de raça, classe, etnia, orientação sexual, identidade de gênero, condições físicas e mentais é possível afirmar que essa valorização foi efetivada e garantida, desde os princípios metodológicos, combinados de convivência, passando pelo respeito às culturas, religiosidades, às diversas formas de expressão e linguagens, os modos de falar e escutar. Inclusive, absorvendo críticas e construindo dialogicamente alternativas para que fossem garantidas a pluralidade e a diversidade do grupo, repactuando a programação dos encontros ou incorporando e apreendendo algum novo entendimento.

Nos momentos de práticas corporais, destaca-se o cuidado, a gentileza e a atenção de e com as participantes, para que todas pudessem realizar as propostas, porém, a todo o momento, reafirmando a importância do respeito ao corpo, cada uma tem seu ritmo, seus limites e a necessidade de o processo ser prazeroso e de forma nenhuma sacrificante. Outro momento marcante, entre tantos outros, me recordo do relato de uma participante, ativista da luta anticapacista, ao partilhar emocionada, ser a primeira vez que participava, sem constrangimento, de atividade física em espaços de militância, onde ela

não fosse destaque, e como se sentiu totalmente bem e foi só mais uma fazendo a prática.

Ainda sobre o tema da valorização, em diversos encontros, mais de uma participante relatou estar em processo inédito de aceitação do próprio corpo, em paz com a sua autoimagem, confiantes e seguras. Ao longo desse tempo, foi possível perceber não apenas nas falas, mas também nos corpos, rostos e cabelos, os efeitos positivos do autocuidado e da valorização da mulher em sua inteireza, muito além do padrão que nos objetifica.

O curso de formação virtual foi, do ponto de vista das participantes diretas, seguramente, uma experiência inesquecível e transformadora. Certamente, ao considerarmos o perfil das participantes, as atividades desempenhadas por cada uma e o compromisso consciente do seu protagonismo na transformação social, a essa altura, já implicam e reverberam em muitas outras mulheres, casa, escolas, ruas, lojas, reuniões, igrejas, templos, consultórios, cozinhas, quintais, hortas, fábricas, praias, piscinas, favelas, barracos, no campo, na cidade e onde mais a gente estiver. Agradecida por nos termos e certa de que "dias Mulheres virão".

Por **Camilla Ribeiro**



Tecelãs

DO CUIDADO:

tecendo redes de autocuidado e cuidado entre
mulheres ativistas em tempos de pandemia



www.cfemea.org.br



FORDFOUNDATION

www.fordfoundation.org

OAK
FOUNDATION

www.oakfnd.org

HEINRICH
BÖLL
STIFTUNG
A Fundação Política Verde

www.br.boell.org