

# Bem viver para a militância feminista

Metodologias e  
experiências de  
autocuidado e  
cuidado entre  
mulheres ativistas





# Bem viver para a militância feminista

Metodologias e  
experiências de  
autocuidado e  
cuidado entre  
mulheres ativistas



Bem viver  
para a  
militância  
feminista



## BEM VIVER PARA A MILITÂNCIA FEMINISTA

Metodologias e experiências de autocuidado  
e cuidado entre mulheres ativistas

### Uma publicação do

Centro Feminista de Estudos  
e Assessoria (CFEMEA)

### Coordenação Geral

Guacira Cesar de Oliveira

### Conselho editorial

Cleudes Pessoa  
Cláudia Macedo  
Guaia Monteiro  
Jelena Djordjevic  
Natalia Maria Alves Machado

### Entrevistas e redação

Cleudes Pessoa  
Guacira Cesar de Oliveira  
Jelena Djordjevic  
Natália Maria Alves Machado

### Edição

Ismália Afonso

### Fotografias

Louisa Huber e arquivos pessoais

### Projeto gráfico e diagramação

Ars Ventura Imagem e Comunicação

ISBN 978-85-86119-15-6

### Apoio

OAK  
FOUNDATION

 FORDFOUNDATION

 HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG

 INTERNATIONAL WOMEN'S  
HEALTH COALITION

  
elas



# SUMÁRIO

	APRESENTAÇÃO	5
	AGRADECIMENTOS	7
	INTRODUÇÃO	11
AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE ATIVISTAS	CAPÍTULO 1	19
MULHERES QUE CRESCEM EM RODA	CAPÍTULO 2	31
A RODA BRINCANTE QUE FORTALECE LUTAS	CAPÍTULO 3	37
GUAIA MONTEIRO SIQUEIRA	CAPÍTULO 4	45
ADRIANA FERNANDES	CAPÍTULO 5	51
SUELI KINTÉ	CAPÍTULO 6	59
JELENA DJORDJEVIC	CAPÍTULO 7	63
DESAFIOS PARA O CUIDADO DE ATIVISTAS	CAPÍTULO 8	69



# APRESENTAÇÃO

**B**em viver para a militância feminista – Metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas é uma iniciativa do CFEMEA, orientada pelo seu objetivo programático de garantir a sustentabilidade do ativismo das mulheres.

Com essa publicação queremos compartilhar o que viemos acumulando até aqui, a partir de uma estratégia colaborativa desencadeada por várias ativistas, engajadas em dinâmicas de autocuidado e cuidado entre si. Temos experimentado vivências, trocado metodologias, resgatado saberes e potenciais, aprendido técnicas, realizado reflexões por intercâmbios orientados à formulação de uma perspectiva feminista de bem viver.

Reafirmamos: bebemos nas fontes da práxis feminista e de outras iniciativas do campo comprometido com a despatriarcalização, desracialização, decolonização e transformação social.

Para nós, o pessoal é político. Partimos desse fundamento feminista, na certeza de que a separação entre essas duas esferas só interessa ao poder patriarcal. Rejeitamos o individualismo e, ademais, reconhecemos que a dimensão pessoal da vida se sustenta em vínculos, em relações, em coletivos.

Por isso mesmo, as experiências que estivemos realizando e vamos apresentar nesta publicação resgatam e se apropriam de (i) alguns elementos dos grupos de autorreflexão, que inauguraram a onda feminista dos anos 1960; (ii) da Terapia Comunitária Integrativa (criada nos anos 1980), (iii) da

metodologia da Roda de Mulheres (desenvolvida pela Arcana, em 2004), e (iv) da práxis educativa que alicerça metodologicamente a Universidade Livre Feminista.

Do nosso trabalho vivencial e reflexivo sobre esse amálgama, criamos a metodologia do autocuidado e cuidado entre ativistas, sobre o que esta publicação trata.

Acreditamos que o diálogo e a experiência entre as mulheres ativistas geram processos reflexivos, de autoconscientização e autotransformação, assim como a articulação e ampliação de redes movimentistas, indispensáveis ao fortalecimento de ações transformadoras da realidade.

Desejamos a você uma boa leitura!

Brasília, dezembro de 2016.



## AGRADECIMENTOS

**A** proposta de publicar as nossas experiências e reflexões sobre o autocuidado e cuidado entre ativistas foi apresentada por Guacira Cesar de Oliveira e Jelena Djordjevic, do CFEMEA, para Claudia Macedo, Cleudes Pessoa, Guaia Monteiro e Natália Maria, companheiras das Rodas e dos Encontros de Autocuidado, Cuidado entre Ativistas e Formação na Técnica de Redução de Estresse. Todas, pronta e entusiasticamente, toparam participar dessa construção. Constituímos assim um grupo de referência, no qual dialogamos sobre o roteiro, dividimos responsabilidades com a organização de rodas de conversa, elaboração de artigos, realização de entrevistas, coleta de depoimentos, seleção de textos e imagens. E agradecemos demais o ânimo, o compromisso, o carinho e a competência dedicados a essa tarefa coletiva.

Agradecemos a todas as mulheres que compartilharam conosco várias vivências e diversas reflexões sobre o autocuidado e o cuidado entre ativistas. A diversidade das mulheres que participaram dessas experiências possibilitou-nos diálogos profundos, intensos, de latitude ampla e elaborações coletivas preciosas, que são a maior riqueza desta publicação.

A todas as participantes das rodas e a cada uma que mergulhou conosco nos encontros de autocuidado, cuidado entre ativistas e formação na Técnica de Redução de Estresse, a nossa imensa gratidão por tanta confiança (oferecida e depositada), pela profundidade das trocas realizadas e a força dos vínculos tecidos.

Agradecemos a Ádila, Claudinha, Manuela, Mônica e Nayara pela conversa franca, o trabalho coletivo, a dedicação amorosa dos seus tempos para refletir sobre a experiência que compartilhamos, durante os quatro ciclos da nossa Roda de Autocuidado e Cuidado entre Mulheres Ativistas.

Agradecemos a todas as ativistas que têm participado das Rodas de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas, e a cada uma das mulheres do Distrito Federal, dos estados da Bahia, Ceará, Goiás, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte e Rio de Janeiro que mergulharam fundo nas imersões em que nos encontramos.

Agradecemos às nossas redes e à Articulação de Mulheres Brasileira (AMB) que, por anos e décadas nos alimentaram e alimentam, de modo que pudéssemos e possamos florescer, cada vez mais, na compreensão das diversas faces da emancipação necessária à vida humana em coletividade, em diferença enquanto potência, para plural e justa justiça.

Agradecemos a todos os saberes, artes e métodos envolvidos em nossas ações e à solidariedade das mulheres que se dedicam à luta e à afirmação da vida.

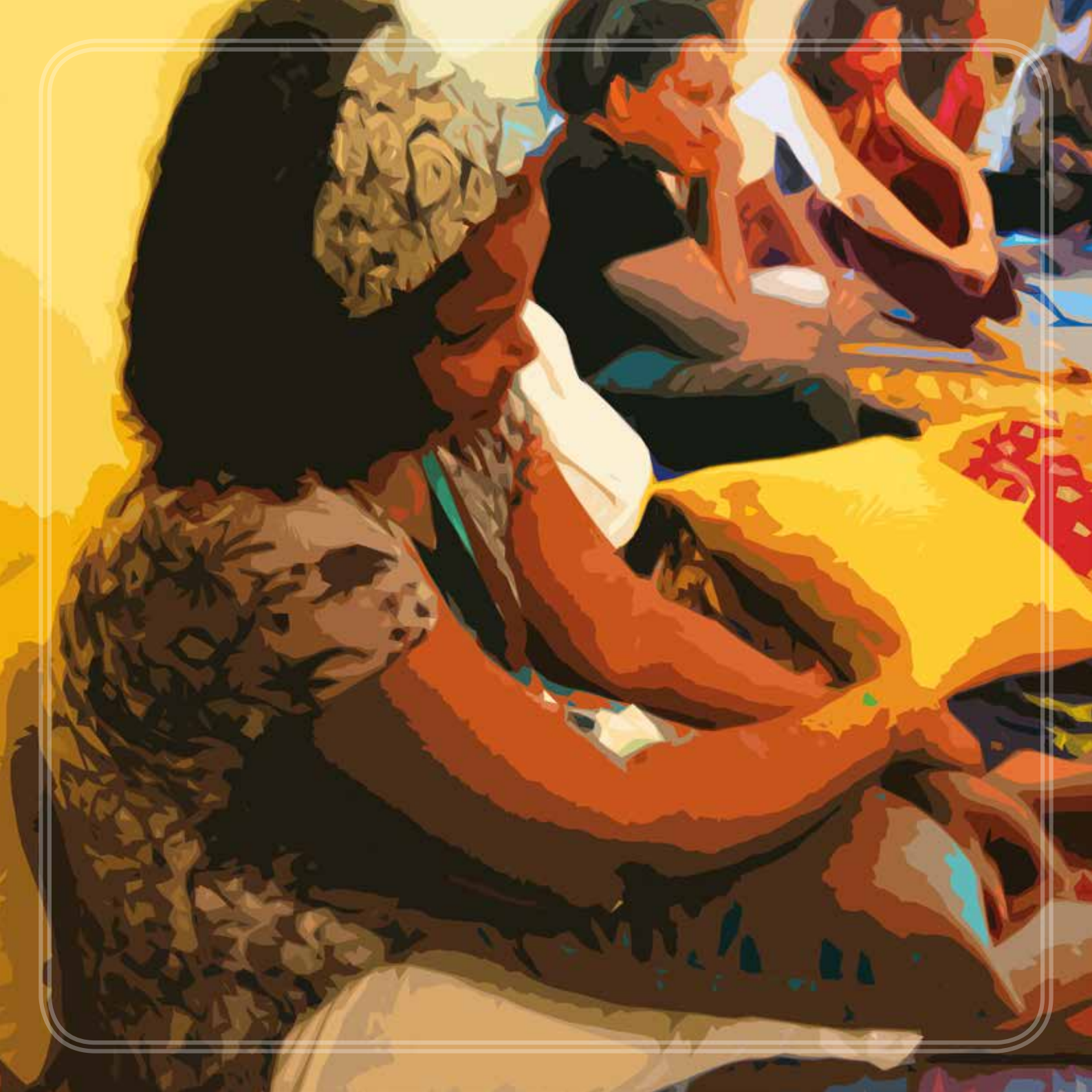
Somos muito gratas ao Centro de Formação Vicente Cañas, do Centro Indigenista Missionário (CIMI) por ter nos recebido tão bem diversas vezes e ter se tornado parte viva de nossa experiência. Em especial, agradecemos às pessoas de sua equipe, que acolheram nossas presenças e atividades tão próximo a Brasília. Foi magia termos sido, por diversas vezes, também nutridas pela presença indígena, compartilhando o espaço desse Centro de Formação, trazendo vida em suas profundidades, belezas e ciências que dão sentido milenar a outros mundos possíveis e necessários.

Agradecemos ao Mariano Pedroza, do Centro de Capacitação em Terapias Integrativas (CENTRAR), pela coragem do experimento, pela boa vontade da alquimia em mergulho, do novo e da desconstrução e reconstrução de sentidos da técnica, do ensinar, do cuidado, da saúde e da memória de curar, tratar e libertar caminhos dos corpos físicos e emocionais, suas infinitas possibilidades e sabedorias.

Agradecemos à equipe técnica do CFEMEA pelo suporte, apoio e reflexão conjunta, para garantir e respaldar a realização de todas as ações. E às Fundações OAK, Ford, Heinrich Böell, ao Fundo Elas e à International Women's Rights Coalition pelo confiança e apoio oferecidos ao CFEMEA para o desenvolvimento da dimensão política do autocuidado e cuidado entre ativistas.



Atividade na primeira roda de autocuidado e cuidado entre ativistas do Distrito Federal, 2015.





# A construção de um novo jeito de fazer política

O ativismo das mulheres e as formulações feministas que vêm conferindo novos conteúdos ao conceito de bem viver são relevantes tanto para aprofundar estratégias de resistência à ofensiva conservadora e antidireitos, como também para dar maior complexidade à perspectiva de transformação social no longo prazo. Com essa publicação queremos compartilhar as experiências e metodologias que temos criado-experimentado, para romper a fronteira entre o pessoal e o político, promovendo o autocuidado e o cuidado entre ativistas.

O laço que une cada mulher militante ou ativista ao movimento de transformação do mundo é forte e vigoroso. É ele que nos dá sustentação e segurança para criar espaços seguros e de proteção, que animem as mulheres ativistas e militantes a enfrentar as dificuldades de fazer política.

Estamos investindo muitos esforços para fortalecer as lutas das mulheres contra a ofensiva conservadora, antidireitos, fundamentalista, violenta, patriarcal e racista. Estamos nas trincheiras da resistência promovendo o autocuidado e o cuidado entre ativistas, porque estas são condições indispensáveis para as mulheres se manterem na luta.

Além de enfrentar a reação e resistir, nós queremos, no momento atual de crise, aprofundar a ruptura com certos modos de fazer política. Aqueles

que separam o pessoal do político e o emocional do racional, que se estruturaram em cúpulas sobre bases, que reproduzem (mesmo que seja pela omissão) as desigualdades forjadas pelo racismo, o etnocentrismo, o sexismo, a ordem heteronormativa, o capacitismo, a exploração do trabalho e a apropriação privada de bens comuns não servem aos nossos propósitos.

Queremos, ademais, construir as nossas próprias fortalezas, redescobri-las e contribuir para a apropriação de metodologias para o autocuidado e o cuidado entre ativistas por mulheres inseridas em diversas lutas e movimentos. Nossos espaços político-organizativos podem ser inspiradores, libertadores, nutritivos, acolhedores, promotores de resiliência e, mais que isso, propiciar a vivência e a experiência do bem viver, a partir da perspectiva feminista.

Nesse sentido, o objetivo desta publicação é compartilhar nossa experiência, as vivências e reflexões delas decorrentes para aprofundar a dimensão política do autocuidado e do cuidado entre ativistas. Essa tem sido uma linha estratégica de trabalho do CFEMEA, desenvolvida de maneira colaborativa com muitas ativistas e organizações feministas e de mulheres negras.

Afinal, é muito duro todo o retrocesso que estamos vivendo sobre as nossas ainda tão recentes conquistas democráticas, fragilmente instituídas e já fortemente abaladas. Controlam as nossas vidas, nossa fecundidade, nossos desejos, nossos corpos diversos. Reagem de forma violenta para nos tirar do lugar de cidadania e nos roubar o pequeno quinhão de autonomia que já alcançamos, mesmo que em condições tão desiguais. Estigmatizam as lutas feministas e antirracistas. Atacam os nossos direitos sexuais e reprodutivos, mobilizam o ódio misógino e lesbo-trans-homofóbico.

Reforçam a cultura do estupro, a criminalização do aborto, o feminicídio. Desmontam a seguridade social e a infraestrutura precária de cuidado que aí estava contida. Atacam as ações afirmativas. Rejeitam a perspectiva de gênero. Recusam reconhecer as desigualdades de gênero. Rejeitam o marco ético e político dos direitos humanos. Todos esses embates marcam também a crise política, tecida pela trama conservadora que avançou a passos largos, engrenando negociações, urdindo acordos pelo poder e para a política antidireitos das mulheres.

Nesse contexto, os desafios que cada ativista enfrenta são enormes. Geramos, do nosso corpo, a energia que nos mantém no ativismo (o que implica tripla jornada), mesmo quando a crise econômica põe em risco o nosso sustento. Tentamos manter a chama da organização e da mobilização das lutas, mesmo que a violência avance e tome o lugar das disputas políticas. Temos de sustentar a ousadia e superar o medo, ao mesmo tempo em que a esforços reacionários mobilizam o ódio e nos acum. Precisamos seguir denunciando as injustiças, quando a criminalização das lutas nos ameaça.



1º ciclo da roda de autocuidado e cuidado entre ativistas 2015.



Encontro de autocuidado e cuidado entre ativistas do estado de Goiás para formação em TRE, 2016.



Nesta publicação, contamos sobre as iniciativas que tomamos no sentido de reduzir o peso e diminuir a aflição, o medo, o sofrimento de ativistas e militantes feministas no nosso país, tão marcado pela violência e, nesse momento, ainda mais agravada pela ofensiva conservadora que incita o ódio, mobiliza a repressão, promove o racismo, o machismo, o desemprego, a perseguição. Afinal, como diz Bell Hooks em seu artigo “Vivendo de amor” a respeito das mulheres negras, *no nosso processo de resistência coletiva é tão importante atender as necessidades emocionais quanto materiais, [e acrescentamos] políticas.*

O caminho que temos trilhado é o de nos fortalecer e nos sustentar (às mulheres ativistas) como sujeito político no mundo a partir da vivência, experimentação, emoção, diálogo, reflexão, ação em rede e imaginação de possibilidades de futuro melhor para tod@s. Buscamos dar pistas de como, nessa experimentação, temos transgredido a mentalidade dissociativa que hierarquiza e separa razão de emoção, corpo de alma, meio ambiente e sociedade, político de pessoal, individual de coletivo, conhecimento científico de sabedoria popular.

Nas próximas páginas, contamos dos encontros de imersão e das nossas rodas periódicas para o autocuidado e o cuidado entre ativistas, em que nos reunimos mulheres negras, mulheres caboclas e “negríndias”, e mulheres brancas, de periferia e do centro, de diferentes formações acadêmicas, pessoas ateias, pessoas religiosas, gente das artes e da informática, pessoas que vivem em acampamentos e outras que moram em prédios. E com todas juntas, temos feito mergulhos profundos e livre da superficialidade que, em geral, marca a miscelânea da pseudo-diversidade. Conflitos e coesões têm sido identificados e processados com coragem e amorosidade, reconhecimento e respeito profundo pela existência umas das outras e priorizando o que e quem deve ser priorizada em cada situação desde a sensibilidade de posturas reparatórias e dinâmicas de reconhecimento.

Na nossa experiência, temos tratado de reconhecer nossas diferenças, enfrentar as nossas desigualdades, arejar os espaços para que caibam e circulem práticas e reflexões sobre acessibilidade, ações afirmativas. Permanecemos vigilantes contra privilégios naturalizados e irrefletidos.

Reconhecemos e valorizamos as nossas múltiplas identidades. Ao mesmo tempo, assumimos que nossos conhecimentos são parciais, limitados pelas nossas diferentes experiências, origens, pertencimentos, identidades (étnica, racial, de gênero, sexualidade, condição física, geração, religiosa etc), contextos, escolhas, condições orgânicas e emocionais, entre tantos outros elementos.

As experiências – realizadas em espaços de identidade política específica ou diversas – geraram ambientes propícios à troca, ao intercâmbio, ao aprendizado mútuo, à reflexão coletiva. Percebemos a complexidade de múltiplos elementos que nos constitui (a cada uma de nós) como pessoas tão singulares e, por isso mesmo, também portadoras de possibilidades múltiplas de conectividade umas com as outras.

Cultivamos os vínculos afetivos e as emoções que eles nutrem para impulsionar os processos individuais de autoconhecimento e autotransformação, tanto quanto de processos coletivos de transformação social. Buscamos nos manter alerta, conscientes para não sermos consumidas pela velocidade da informação na internet, numa dinâmica individualista, reativa, hiperativa, exaustiva, não-criativa.

Edificamos, tijolo por tijolo, espaços onde a confiança entre ativistas e militantes possa nos alicerçar, onde cada uma possa se sentir segura. Nesses espaços, sustentamos a individualidade em vínculos de pertencimento ao coletivo, sem os quais os enfrentamentos da vida pessoal e da esfera política podem gerar medo e pânico.

Não temos dúvida que o processo de transformação social será tão mais profundo quanto mais pudermos avançar em termos de transformação da subjetividade das mulheres em seu próprio benefício e de suas comunidades, até que ambas frentes sejam sinônimas. Entretanto, sabemos que no Brasil, como ademais em todo o continente latino-americano, nós mulheres estamos marcadas por traumas profundos e históricos. Os estupros coloniais, perpetuados ao longo do tempo, manifestam-se hoje nos números alarmantes, impunes e banalizados pela cultura.

O medo, a exaustão de forças, a impotência, a depressão, a falta de autoestima, de confiança nas próprias capacidades, a dificuldade de definir escolhas para a própria vida são problemas que nos afetam, dizem respeito a nossa vida pessoal e a nossa militância política. Superá-los é parte do nosso desafio.

Resolvemos botar energia e investir esforços na abertura e sustentação de espaços de cuidado, compartilhamento, convivência, na busca de conexões, no encontro de refúgios, na construção de viveiros de alternativas. São lugares concatenados às necessidades, afetividades, desejos e sonhos das mulheres que lutam, com ousadia, generosidade e coragem, para transformar o mundo ao mesmo tempo em que buscam transformar-se a si mesmas.







# CAPÍTULO 1

## AUTOCUIDADO E CUIDADO ENTRE ATIVISTAS - UM MÉTODO AUTOGESTIONÁRIO E COLABORATIVO

**E**m 2014, o CFEMEA concluiu um ciclo de 25 anos, dedicados à incidência política feminista no Legislativo e no Executivo. Desde então, frente ao contexto político adverso, de ameaça, cada vez mais grave contra as conquistas feministas em direitos e políticas públicas, assumiu o desafio estratégico de sustentar a resistência do movimento contra os retrocessos impostos pela ofensiva conservadora, tanto no que se refere à negação e violação de direitos, como em relação à criminalização das lutas e movimentos sociais.

Por tudo isso, desde o início de 2015, a organização reposicionou sua atuação, adotando como estratégia central a sustentabilidade do ativismo, desenvolvida em 3 linhas de ação voltadas para (i) o impulsionamento da dimensão política do autocuidado e do cuidado entre ativistas; (ii) o fortalecimento da Universidade Livre Feminista; e (iii) o desenvolvimento de metodologias de formação na ação. Nosso objetivo é fortalecer a luta feminista e antirracista, ampliar o ativismo e a resistência dos movimentos à ofensiva conservadora antidireitos.

**Bem viver para a militância feminista – Metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas** é uma iniciativa do CFEMEA

para compartilhar o processo que estamos desenvolvendo, a partir de uma estratégia colaborativa e autogestionária, assumida por várias ativistas para o autocuidado e o cuidado entre nós.

Ao longo dos dois últimos anos, demos passos importantes na concepção e experimentação de metodologias feministas para o autocuidado e cuidado entre ativistas. No começo de 2015, iniciamos a primeira Roda de ativistas no Distrito Federal, em parceria com o Instituto Arcana. O CFEMEA convidou as educadoras e arte-terapeutas Amara Hurtado e Anasha Gelli, que há 10 anos haviam desenvolvido a proposta da Roda de Mulheres, para compartilhá-la experimentando essa metodologia e concebendo algo apropriado ao autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas. Já no segundo semestre de 2015, o processo de apropriação da metodologia pelas outras integrantes da Roda gerou uma mudança qualitativa, na medida em que a sua facilitação foi assumida pelas próprias ativistas, em caráter colaborativo e autogestionário, um passo que consideramos fundamental à autonomia e auto-organização das lutas das mulheres.

**O convite para participar do segundo ciclo da Roda de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas já deixava bem clara essa perspectiva, ao dizer *Pra quê? Por que? Como?* e *Quem?* estava sendo convidada a entrar na Roda:**

**PRA QUÊ?** Pra conversar, dançar, brincar, meditar, compartilhar dificuldades e mobilizar solidariedade, a confiança e a alegria entre nós. Pra aprender e ensinar, dar e receber, dialogar sobre as nossas vidas de ativistas, militantes, lutadoras e assim nos reconhecermos mutuamente. Estamos na Roda para que cada uma de nós se fortaleça ao mesmo tempo em que fortalecemos os vínculos entre nós.

**POR QUÊ?** Para nós, o pessoal é político. Partimos da crítica feminista à separação entre o pessoal e o político, emoção e razão, individual e coletivo. Como ativistas, militantes feministas ou de outros movimentos pela transformação social, nós nos inventamos

na luta política e estamos construindo, a partir da nossa própria experiência, inclusive na Roda, um jeito de viver e fazer política sem esses dualismos.

**COMO?** A Roda é um espaço autogestionário, autônomo, que reúne mulheres ativistas de diferentes movimentos e lutas, de maneira horizontal e circular.

**QUEM?** A Roda surgiu em 2014, a partir de proposta do CFEMEA em parceria com a Arcana e hoje continua existindo pela vontade, disposição e desejo de cada uma das ativistas que a integram de cuidar de si e de receber o cuidado das outras, de nos reconhecermos mutuamente.

## DE ATIVISTAS PARA ATIVISTAS

O trabalho partiu do reconhecimento de que o encontro entre mulheres de identidades diversas e vivendo em condições tão desiguais seria um desafio. As possibilidades de conflito e coesão seriam constantes. E foi por isso que abordagens gerais ou holísticas foram recusadas. Na roda, optamos por metodologias de processamento dialógico das tensões inerentes ao encontro das diferenças e assimetrias. Lugares, práticas, significados invisibilizados pela cultura hegemônica tiveram nessa experiência da Roda vocalização e reconhecimento.

Em um esforço de conciliar a diversidade entre as participantes e a profundidade da experiência, optou-se por valorizar o ativismo das próprias mulheres da Roda. Afinal, para a militância que integra esse espaço, desigualdades e assimetrias estão o tempo todo em pauta. São as próprias integrantes das Rodas que sustentam nesse espaço de cuidado entre ativistas as condições para a denúncia mais profunda das desigualdades. As Rodas, assim como os outros espaços de cuidado entre ativistas, foram concebidos e estão



Atividade na primeira roda de autocuidado e cuidado entre ativistas do Distrito Federal, 2015.



sendo desenvolvidos sem escamotear as desigualdades, encarando as realidades sociais e cultivando o amor pela resistência.

As opções políticas e metodológicas que sustentam a Roda orientam-se também ao reconhecimento da singularidade de cada mulher, constituída pelo mosaico único de suas próprias e inúmeras experiências. Nelas, buscam-se e encontram-se possibilidades de conexão e mais chances de coesão.

## CONSTRUÇÃO COLABORATIVA

As três rodas de autocuidado e cuidado entre ativistas que atualmente reúnem diferentes grupos de mulheres no Distrito Federal são espaços de encontro periódico (semanal ou quinzenal) pautados pela construção colaborativa. Desde 2015, elas vêm acontecendo em lugares fixos, onde o acolhimento cuidadoso, a privacidade, e a segurança das participantes estejam assegurados.

Buscam também envolver cada participante na sua concepção horizontal e sustentação colaborativa. Para isso, alguns compromissos são pactuados por todas e cada uma das integrantes:

- a presença nos encontros, com participação inteiramente dedicada a esses momentos (sem telefones, celulares, computadores ou outras distrações);
- a confidencialidade do que é conversado;
- a escuta atenta, respeitosa e conectada, tanto emocional como racionalmente, das partilhas de integrantes da Roda sobre suas questões, angústias, medos, problemas, dúvidas etc;
- a fala a partir da própria experiência, sincera, sem aconselhamentos nem julgamentos sobre as demais;
- a expressão verdadeira pela fala ou silêncio, pela linguagem corporal ou pela energia das emoções;
- o registro colaborativo e compartilhado sobre a construção de cada encontro da Roda, vivências realizadas e aprendizados individuais e coletivos.

## APRENDIZADOS

Do ponto de vista metodológico, os encontros contínuos e periódicos das rodas de autocuidado e cuidado entre ativistas têm proporcionado acúmulos importantes e instrumentalizações indispensáveis. A experiência sistemática e continuada possibilita a consolidação de vínculos, favorece desconstruções tanto desde a perspectiva do autoconhecimento, como também no que se refere à cultura política, no sentido da mobilização de processos emancipatórios.

O encerramento de um ciclo e o começo de novos vem sendo marcado por mudanças. Houve Roda que se expandiu no início de um ciclo, em outros se contraiu, se fortaleceu e, em outros momentos, se fragilizou. Às vezes foi suave e alegre, às vezes, foi intensa e profunda. Teve gente que veio, que foi, que voltou e que ficou, favorecendo a transmissão da experiência e a sua apropriação pelas novas integrantes.

A programação de cada ciclo semestral (questões, temas e atividades) é discutida, debatida e facilitada pelas próprias integrantes da Roda. Ao final de cada encontro, consulta-se a Roda para ver quem se dispõe a facilitar o encontro seguinte e, a partir dessa manifestação de vontade, constitui-se o grupo facilitador, em geral composto por duas ou três pessoas. Busca-se que todas as participantes engajem-se na realização de pelo menos uma Roda durante cada ciclo.

Cada encontro segue um roteiro próprio, mas todos favorecem o seu curso, na seguinte sequência: (i) roda de chegada, para aterrissagem, concentração, presença de cada uma no espaço mediante técnicas de respiração e enraizamento; (ii) roda dinâmica para o reconhecimento mútuo, entrosamento do grupo, favorecendo a conexão por meio de movimentos vitais, expressivos, meditações dinâmicas, danças; (iii) roda de compartilhamento, para a expressão criativa (desenho, pintura, moldagem, colagem, poesia, dramatização), reflexiva e dialógica (roda de conversa) a partir da experiência vivida; (iv) roda de encerramento, com o reconhecimento dos aprendizados, dos *insights*, do que se recebeu naquele encontro e despedida.

A metodologia da Roda busca favorecer a reciprocidade nas relações de cuidado entre ativistas. Falando, escutando, presenciando, agindo, interagindo, servindo de espelho, espelhando-se, rindo, chorando, ganhando inspiração nesse espaço coletivo, as ativistas estão, ao mesmo tempo, aportando sua sabedoria para nutri-lo, reconhecendo-se e apoiando-se mutuamente, superando isolamentos, redescobrimdo a si mesmas, criando e fortalecendo vínculos.

Concretamente, os momentos de encerramento de cada ciclo da roda de mulheres foram especialmente importantes para avaliar e reconhecer os avanços em termos de processos pessoais e políticos gerados ou favorecidos pelas dinâmicas.

## IMERSÕES

Outra vertente que vem sendo desenvolvida desde 2015 são os encontros para o autocuidado, cuidado entre ativistas e a formação em TRE (técnica de redução de estresse e alívio de tensões). A dinâmica dos encontros mescla vivência pessoal, reflexão sobre a experiência vivida, aulas teóricas e práticas (vivência e facilitação) sobre a TRE, e rodas de conversa sobre a conjuntura das lutas, seus impactos na vida de cada participante e alternativas experimentadas para o autocuidado e cuidado entre ativistas.

A base da formação são encontros de imersão, cada um com duração de quatro dias. Os encontros são realizados em espaço agradável, em contato com a natureza, e podem acolher diferentes dinâmicas e técnicas que as participantes trazem das suas culturas feminista e movimentista, de outros saberes populares e ancestrais para o cuidado mútuo. Também as práticas terapêuticas (Tai Chi Chuan, Chi Kong, aromaterapia, reflexoterapia), místicas, atividades criativas (música, dança, desenho, pintura, colagem, moldagem), lúdicas e de formação (rodas de conversa, “djumbais”, por exemplo) compõem a programação das imersões.

Durante esses encontros, o pessoal e o político estão articulados e são trabalhados em três dimensões: reflexiva, corporal-biológica e emocional. A concentração de esforços e a maior parte do tempo dos encontros têm sido destinados à teoria, prática e vivência dos exercícios de TRE. Durante as imersões, trabalham-se tanto as dimensões do corpo biológico quanto emocional. Esperamos que, em cada imersão, as ativistas que participam do Encontro possam transcender o modo individual/egóico de perceber e interpretar o mundo, e assim vivenciar experiências fora do comum.

Para a formação das ativistas em TRE, o CFEMEA conta com a expertise da CENTRAR - Resiliência e Potencial Humano, que além de ter o domínio da técnica terapêutica, também acumula experiência em educação popular para a saúde comunitária, elemento pedagógico relevante para municiar as mulheres que somos: engajadas em processos de organização popular, formação política feminista, e cuidado entre ativistas de outros recursos e novas experiências. O objetivo da formação é que as ativistas possam dispor e ter o domínio de ferramentas poderosas para cuidar de si e para promover o cuidado entre ativistas.

## MUDANÇAS NAS DIMENSÕES PESSOAL E COLETIVA

Os relatos de autocuidado feitos pelas ativistas depois de suas experiências nas atividades de Roda e imersões são animadores. Várias delas reconhecem que puderam cuidar melhor de si, e de várias formas. No caso das Rodas, o pertencimento ao espaço coletivo possibilitou que muitas mulheres se sentissem mais encorajadas e autoconfiantes para enfrentar os seus desafios pessoais e políticos. Algumas contam que os sentimentos de medo, ansiedade, angústia, pânico reduziram-se consideravelmente.

Em relação à atuação no próprio movimento, em especial nas formas de agir e interagir com as suas companheiras de luta, muitas mulheres se reconhecem com mais sensibilidade, atenção, responsabilidade, iniciativa



e autoconfiança, inclusive para o cuidado entre ativistas nos coletivos a que pertencem. A mobilização de campanhas de solidariedade é um indicador nesse sentido.



Oficina de autocuidado e cuidado entre ativistas realizada durante o Fórum AWID, na Costa do Sauípe, 2016.

Também houve mudanças de atitude, decorrentes de elevação da autoestima e conquista de autonomia, que fortaleceram as mulheres para enfrentar as discriminações, assédios e preconceitos que vivem nos espaços de trabalho, ativismo e na própria família. O reforço dos vínculos entre as ativistas, segundo várias participantes, deu mais ânimo para a participação e a militância. Houve integrantes da Roda que se fortaleceram consideravelmente como sujeito político, assumindo novos embates importantes na luta por direitos.

As Rodas assim como as imersões também favoreceram novos aprendizados sobre as diferentes lutas e causas defendidas por nós mulheres. Refletindo sobre a nossa experiência desde 2015, constatamos que os espaços de autocuidado e cuidado entre ativistas favoreceram partilhas, contribuíram para o deslocamento das participantes dos lugares/ideias/crenças nos quais estavam ambientadas, de forma que pudessem ter outros pontos de vista e assumir outras perspectivas frente à realidade, por exemplo, sobre a lesbianidade e a luta de todas nós contra a lesbofobia; sobre a dimensão de classe e a luta de todas nós contra a exploração e pelos direitos das mulheres; sobre as mulheres negras e a luta contra o racismo; sobre os saberes populares e os saberes acadêmicos; sobre as mulheres com deficiência e a luta contra o capacitismo, sobre agroecologia e justiça socioambiental.

Essa experiência de cuidar de si e do cuidado entre ativistas tem sido apropriada pelas integrantes em seus espaços de ativismo e circulou nos atos de resistência e mobilização em que elas são atuantes. Nos seus coletivos, como também em marchas, ocupações, reuniões locais, encontros nacionais, a perspectiva e a prática do autocuidado e cuidado entre ativistas foram experimentadas, e até incorporadas. Por isso mesmo, a articulação entre o pessoal e o político veio ganhando mais concretude na vida dessas mulheres, assim como a consígnia “por mim, por nós, por todas” ganhou novos sentidos.

Entre os resultados diretos desse primeiro ciclo de práticas, está o desencadeamento de uma dinâmica de trabalho em rede para o apoio e proteção às mulheres que estão nas lutas contra a ofensiva conservadora e anti-direitos. Atualmente, já são quase 40 mulheres de diferentes movimentos e

lutas, que se tornaram pontos de referência para a condução de rodas de cuidado e autocuidado entre ativistas, para facilitação de exercícios de redução de estresse e outras práticas. Elas vivem em Brasília, Goiânia, Recife, Natal, João Pessoa, Rio Janeiro, Salvador e Fortaleza e estão articuladas nacionalmente. A perspectiva do cuidado entre ativistas e sua prática, portanto, têm se expandido pelas mãos das mulheres, para outros movimentos, além do movimento de mulheres e feminista.

## **CIRCULANDO SABERES**

Desde 2015, foram realizados, em Brasília, 4 ciclos rodas de autocuidado e cuidados entre mulheres, com duração de 4 meses cada uma. 60 ativistas circularam por elas.

Nesse período, formaram-se 3 turmas de ativistas em 6 imersões para o autocuidado, cuidado entre ativistas e formação em TRE, com a participação de aproximadamente 50 mulheres ativistas.



Nas próximas páginas, trazemos os resultados do trabalho de autocuidado e cuidado entre ativistas a partir da perspectiva de militantes que participam e constroem conosco essas metodologias.



# MULHERES QUE CRESCEM EM RODA

**A** piauiense Ádila Fabiana chegou a Brasília em 2007. Feminista autônoma, foi professora em escolas públicas de cidades da periferia do Distrito Federal (DF). Hoje, trabalha no serviço público de atendimento às vítimas de violência doméstica e seus familiares. Nesse dia a dia profissional, em que apoia a reconstrução das vidas livres da opressão de gênero, faz também sua militância política. “Ativismo tem a ver com a consciência do lugar que ocupamos, de como escolhemos manter ou não, ocupar ou não, e transformá-lo ou não”, acredita.

Jelena Djordjevic nasceu em Belgrado, na Sérvia, e viveu a juventude durante os conflitos de desintegração da Iugoslávia. Militante feminista desde os 18 anos, integrava a rede internacional Women in black (Mulheres em preto), que luta pela paz em todos os continentes. Sofreu com bombardeios e viu de perto os terrores do genocídio contra outros grupos étnicos. “Aos 28 anos, eu me sentia destruída. Depois de muito cuidado, hoje sinto que voltei para mim mesma”, diz. Antes de chegar ao Brasil, em 2012, passou pela Rússia, Palestina, Israel, Ucrânia, desenvolvendo trabalhos junto a ativistas políticas.

Foi em Brasília que os caminhos de Ádila e Jelena se encontraram. Uma, em busca de se fortalecer, se articular e ampliar suas conexões com o ativismo feminista. A outra, no desenvolvimento de uma metodologia

orientada ao tecimento de redes de resistência feminista. Elas estiveram juntas na Roda de autocuidado e o cuidado entre ativistas, realizada ao longo do segundo semestre de 2016, na sede do CFEMEA, na companhia de outras 12 mulheres que atuam em diferentes espaços políticos. Jelena e Ádila dividem semanalmente experiências e buscam se fortalecer para as lutas feministas e antirracistas.

## FORTALECIMENTO

Os encontros sistemáticos da Roda de Mulheres Ativistas no Distrito Federal abriram espaço para o diálogo, a troca, o reconhecimento mútuo, a partilha horizontal e circular, entre as ativistas, das suas experiências de vida. Essa experiência de cuidado – complementa Ádila – permite voltar ao ativismo mais fortalecida. “O cuidado entre nós resgata, nos reconecta individualmente, permite a retomada do ativismo e, depois disso, faz-nos reverberar na atuação política”, destaca.

Experimentar a reciprocidade do falar e escutar, entregar e receber, compartilhar e apropriar-se, ensinar e aprender, identificar-se e diferenciar-se, de transformar-se, e, ao mesmo tempo, transformar o mundo tem sido muito rico para cada uma das participantes. Além disso, é fortalecedor dos vínculos entre as ativistas e, por conseguinte, do próprio ativismo das mulheres.

Na roda de autocuidado por um convite da filha militante feminista, Mônica Monteiro já foi dirigente sindical e atua politicamente pelos direitos de filhas lésbicas e filhos homossexuais. Em sua visão, a roda de cuidados propicia um grande exercício de escuta e horizontalidade, a grande diferença. “Eu não conseguia enxergar essas diferenças antes de estar na roda. Em outro grupo de que faço parte, não há essa relação horizontal, tanto de tratamento como de responsabilidades. Fica todo mundo esperando que alguém designe as responsabilidades. Nada horizontal”, revela.

## RECIPROCIDADE

Para Natalia Maria, ativista de feminismo negro, popular, decolonial e corpo-diverso, a principal diferença da experiência do autocuidado e do cuidado entre militantes em relação a outras está na reciprocidade estabelecida entre as mulheres participantes. “Isso cria mais simetria, que é algo que o mundo não tem. A gente chega em profundos contextos de desigualdades socioeconômicas, de condições físicas, de gerações”, diz.

Sobre a convivência entre as diferenças, Natalia destaca a ética de humanidade que une os grupos de autocuidado e cuidado mútuo. “Você pode não amar a pessoa individualmente, você pode nem conhecê-la direito, mas, nesse espaço que construímos juntas, reconhecemos as trajetórias que fizeram cada uma chegar. A gente está num guarda-chuva comum que valoriza a ética de humanidade”, afirma.

A construção desse espaço comum, na visão de Jelena, significa a possibilidade de se olhar junto com as outras, de se fortalecer junto com as outras, de mostrar a própria habilidade junto com as outras, significa construir espaços de militância de outros jeitos. “Porque os espaços de militância ainda são duros, de disputa, desiguais, mas eu sou diferente, eu sou diferente”, diz.

## RENOVAÇÃO

Envolvida com a militância feminista há mais de três décadas, uma das diretoras do CFEMEA Guacira Cesar de Oliveira aprofunda essa análise ao lembrar que os espaços mudam também com as mudanças individuais de quem os integra. “Se você está no espaço coletivo e você mudou, o espaço mudou também. Não tem jeito de não ter mudado. Isso é verdade na nossa experiência. Se eu mudo, se você muda, se a outra muda, muda tudo. É verdade no Fórum de Mulheres do DF e Entorno. É verdade nos lugares por onde a gente passa”, avalia.



Oficina de autocuidado e cuidado entre ativistas realizada durante o Fórum AWID, na Costa do Sauípe, 2016.

Dessa forma, afirma Guacira, o desenvolvimento e a aplicação da metodologia atuam para a construção de uma nova realidade. “As mulheres, de uma maneira geral, e as ativistas, em especial, que investem energia, tempo e, algumas vezes, as próprias vidas na luta política devem viver bem e ter direitos e autonomia para decidir sobre questões íntimas, privadas e públicas”, ressalta.

Pessoalmente, ela vê ganhos na atuação política depois que as novas atividades começaram a ser desenvolvidas. “Nós mulheres estabelecemos vínculos de confiança, entrega, compartilhamos experiências. Isso nos torna mais fortes para encarar o ‘inimigo’ que está lá fora”, compara.



## PROTEÇÃO

A paraense Cláudia Macedo está em Brasília desde 2012. Hoje, como integrante da Associação Lésbica Feminista Coturno de Vênus, ela reconhece ganhos na militância em relação às experiências anteriores ao cuidado. “Cheguei aqui muito fragmentada, muito estilhaçada. Na Coturno, é a felicidade do encontro com essas outras sapatões que estão no mesmo pique de construir uma coisa amorosa”, conta. Mesmo em momentos mais duros, por exemplo, ela afirma que consegue manter serenidade, inclusive em momentos de confronto com a polícia: “você respira, pensa que isso não é seu, e fecha seu corpo”.

O fato de ser migrante também confere à roda, na visão de Cláudia, outro caráter. “Eu saí de Belém, fui para o Rio. Quando eu cheguei aqui, não havia redes. Tive de construir tudo de novo e isso dá solidão, insegurança e a sensação de que falta apoio”, revela. A roda – diz ela – tem a possibilidade de ser também uma rede de afetos.

## REVERBERAÇÃO

Se as experiências de cuidado e autocuidado têm sido, para algumas mulheres, uma possibilidade de resgate e de reencontros consigo mesmas, para outras, ela também se tornou uma nova forma de militância. A apropriação da proposta e da metodologia da Roda por todas as integrantes e a reflexão sobre essas experiências viraram novas sementes. Inspiradas pelas mudanças que vivenciaram em sua militância, algumas mulheres que vêm participando dessa experiência já começam a oferecer concretamente oportunidades para o cuidado entre ativistas em seus coletivos e em diferentes espaços de organização do movimento e/ou mobilização das lutas.

Nesses dois primeiros anos, foram realizadas experiências em São Sebastião e Paranoá, cidades da periferia do Distrito Federal. Nas próximas páginas, mulheres que participaram delas também contam como foi a construção desse espaço.

# Ciranda de amor e luta

Giramos com a ciranda

Ciranda de cura

Cirando de amor

Ciranda de luta

Circularidades essa é nossa missão,  
artes, cuidados, ativismo

Marchamos em ação

O mundo roda

Mulheres giram com força e amor

Mudamos nossas vidas

Giramos, giramos

Giramos, giramos

Ciranda de Martinha do Coco sobre o significado de sua participação na roda do Paranoá. Mulher negra, ativista social e cultural, moradora do Paranoá, foi trabalhadora doméstica e gari. Hoje é compositora e cantora da cultura popular, reconhecida como Mestre da Cultura Popular pelo Ministério da Cultura

Veja o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=iZOEIHDabQk>

# A RODA BRINCANTE QUE FORTALECE LUTAS

O Paranoá – cidade do Distrito Federal – nasceu na luta pela terra, pela água, com pessoas de muitos lugares, principalmente do Nordeste. Vivo lá há seis anos. Fui me enraizando e percebi que as mulheres que moram aqui são muito parecidas com a história dessa cidade. Somos de luta e da arte. Num cotidiano enfeitado de sonhos, aqui é mais um território inventado no Cerrado brasileiro. Nesse território periférico, fui vivendo o cuidado, comigo, com a cidade, com as pessoas que aqui vivem, em especial as mulheres.

Em 2015, conheci e participei das rodas de autocuidado e cuidado entre ativistas no CFEMEA. Nessa vivência, entendi que esse trabalho se constitui em caminho para transformação social, que é parte essencial de minha luta. Com o cuidado, se fortalecem os sujeitos políticos coletivos, o que é também uma estratégia de proteção e de empoderamento das mulheres.

Em 2016, foi minha vez de contribuir na ampliação dessa intervenção política, mobilizando e participando da roda de autocuidado e cuidado entre ativistas no Paranoá. Nossa roda gira brincante. E isso se dá pela mistura forte entre gerações diferentes de ativista e também pela presença de artistas experientes que trocam experiências de forma encantadora com ativistas jovens.

Somos negras, brancas, lésbicas, bissexuais, heterossexuais, jovens e de meia idade. Somos dos movimentos feministas, da cultura, da economia solidária, de ocupações urbanas, da educação, do movimento LGBT (lésbicas, gays, bissexuais e transexuais).

Fizemos seis encontros no segundo semestre de 2016. Decidimos nos reunir em torno de alguns temas: autonomia, diversidade e liberdade sexual; relacionamentos afetivos e relacionamentos abusivos; violências que nos afetam; feminismo e antirracismo.

Fomos experimentando a metodologia de uma dupla de mulheres facilitarem as rodas com métodos participativos, com seus saberes e artes. Entraram elementos da terapia comunitária, da arte terapia, meditação, muita dança. Nosso grupo se reúne quinzenalmente, somos encantadas em girar juntas.

### CLEUDES MARIA PESSOA

Moradora do Paranoá. Assistente social, ativista feminista e artista.



## TRANSFORMADORA

O espaço da roda é transformador. Eu me enxergo nas outras, percebo que nossos sentimentos em relação ao mundo são os mesmos. Assim sinto também que está tudo bem. Sinto-me mais conectada com a energia feminina e minha forma de agir ganhou mais sentido. Passei a compreender um pouco mais sobre a luta das outras. Considero que esse cuidado entre nós mulheres é a força mais revolucionária que pode existir no universo. É amor em ação. Para mim, nesses tempos de ódio e individualismo tão fortes, não há nada mais revolucionário do que o afeto.

Nossos encontros, são uma oportunidade para aprofundar os nossos laços e de cuidar mais umas das outras. Cuidar é demonstrar interesse, é incluir, é agregar, é aceitar a outra exatamente como ela é. É compartilhar sua própria história para oferecer parâmetros para outra mulher que, talvez, nunca tenha conversado sobre um assunto. É escutar atentamente; é abraçar; é tocar de verdade; é olhar nos olhos e ser real. É também estar aberta para aprender com a outra. Essa forma de existir e agir nas rodas se expande para outros contextos e relações, tornando esse nosso encontro algo muito maior que nós mesmas.

### DARLENE TELES

Moradora do Paranoá. Psicóloga, atua com Terapia Comunitária Integrativa junto a mulheres camponesas e sertanejas

## POLITIZADORA

A existência da roda já é um ato político, porque transforma cada uma ali presente. A metodologia dá oportunidade a todas de participarem de maneira justa. As dinâmicas e atividades propostas estimulam a conexão, a reflexão, momentos de descontração, alegria, amor e cuidado com o grupo. Os diálogos propiciaram mais autoconfiança e coragem, uma vez que temos a oportunidade concreta de sentir que não estamos sozinhas. Me sinto mais forte para ser quem eu realmente sou sem medo, sem culpa. A história das outras mulheres me motiva, me empodera e me dá mais força para atuar como sujeito político ativo no meio em que estou inserida.

### MARINA FIGHETTO

Chamada de Guiga, mora no núcleo rural Capoeira do Bálsamo do Paranoá. Ativista na luta por uma Educação Pública de qualidade.

## ININTERRUPTA

Penso na roda como uma ferramenta de deslocamento e de libertação de estados e ambientes. A roda é ininterrupta e está sujeita aos acasos. A roda também me faz projetar imediatamente o mundo – uma esfera dentro de outra esfera. Depois penso nos

ciclos e nos movimentos de recomeços e renovações. Gosto da roda e de toda simbologia e percepções que ela provoca.

Lembro de dizer no primeiro encontro que eu estava em um processo de mergulho – eu desejava me compreender e tinha uma pequena noção que a compreensão necessitaria que eu colocasse alguns elementos na superfície. Os encontros ocorreram de 15 em 15 dias e em todos consegui me sentir completamente confortável – das brincadeiras às atividades de fala. Em círculo me notei igual à todas as companheiras que participavam – é como se uma potência pairasse no ambiente e nos nivelasse. A estrutura da roda me fez enxergar todas e em cada fala, em cada lágrima, em cada história individual, eu me notava e assim conseguia por em prática minha capacidade de empatia e jogar para fora meu individualismo – lembrando que a roda é de autocuidado e cuidado.

Em roda fui capaz de curar feridas e absorver insights. Fui capaz de assistir todas que ali estavam e notei que também era assistida. A roda gera uma energia que não quebra e essa energia foi capaz de me movimentar – e mesmo no final de cada encontro carreguei comigo aquela energia e passei os meus próximos dias ou próximas horas vibrando tudo o que a experiência em círculo me proporcionou. Criei laços mais fortes com o grupo e tenho tido mais consciência com o meu corpo. E a roda gira sem cessar.

### LISA ALVES

Faz parte do Coletivo Casa Frida e é curadora da revista Mallarmagens e colabora com um fanzine feminista “De Salto Alto” voltado para as mulheres de São Sebastião (DF).

## DIVERSA

Na roda, percebi vários tipos de militância e pude quebrar meus preconceitos com minha forma de militar. Solitária, no tête-à-tête, às vezes vinculada aos coletivos, às vezes não, e descobri que existe uma espécie de militância afetiva. É nessa que tecemos laços de amor, de afetividade, de sororidade com amigas, companheiras de luta ou simplesmente outras mulheres que nos ajudam a erguer a cabeça quando estamos enfraquecidas pelas porradas que o mundo dá. Talvez essa seja a mais fortalecedora, porém a menos vista e menos valorizada militância entre mulheres. O cuidado e o afeto sempre foram renegados ao segundo plano pelo modo como vivemos em sociedade, ou por nós mesmas por sempre priorizar outras demandas.

Para mim, a experiência mais fortalecedora foi estar em contato com mulheres muito diferentes entre si, que realizam outras atividades, que têm outro tipo de enfrentamento no mundo, que buscam soluções criativas para a vida, que trabalham com arte, cultura, que estão dizendo não para o trabalho que escraviza. É de uma beleza imensa estar perto de mulheres que lutam não só porque nos torna mais forte, mas pela possibilidade de ver que nosso espelho pode ir muito além da nossa própria imagem.

### JULIANA GONÇALVES

Moradora do Córrego do Urubu, próximo ao Paranoá, atua no fortalecimento de coletivos feministas universitários.



## LIBERTADORA

A roda é um momento em que eu me sinto bem. Eu me sinto mais leve. A troca de experiência faz com que a gente desabafe, a gente sai mais leve. Eu estava passando um momento muito difícil e, depois que comecei a participar dessa roda, sinto que eu me libertei mais. Eu estava presa, nem sonhando eu estava de tão fechada. Agora voltei a sonhar. Só me fortaleceu. Abriu também meus horizontes para construir estratégias de como lutar, de como lidar com a vida. Os obstáculos vão aparecendo e a gente vê que pode sair sem ferir ninguém, sem machucar ninguém, e sair serena nas histórias. Ouvir histórias das outras mulheres me fortalece, faz eu me apropriar do meu potencial. Nossa roda é libertadora. Você busca a serenidade, vai se conhecendo, vai se amando e vai se libertando.

## ELIANA COSTA

Moradora do Itapoã. Pedagoga, educadora popular, ativista cultural, organizadora do Boi Encanto do Itapoã.



“Vira mágica mesmo. É uma ferramenta incrível de liberação de energias presas no corpo, de libertação do prazer proibido, do prazer consigo mesma, mesmo que haja um companheiro ou uma companheira”.

GUAIA

## CAPÍTULO 4

### GUAIA MONTEIRO SIQUEIRA

28 anos

Assistente Social formada pela Universidade de Brasília em 2011.

Trabalha no Núcleo de Prevenção e Assistência às Situações de Violência (NUPAV) da Secretária de Saúde do DF na região Centro-Norte.

Participa da Roda de Mulheres desde 2015, na primeira edição realizada no CFEMEA.

### HISTÓRIA NO ATIVISMO

Fiz parte do Grêmio Estudantil no Ensino Médio em uma escola privada em Brasília (DF), classista e super elitista. Realizávamos ações junto com comunidades de risco, numa perspectiva assistencialista. Em 2006, entrei para o curso de Serviço Social na Universidade de Brasília (UnB), onde encontrei amigas de outros cursos que compartilhavam incômodos e questionamentos. Começamos a nos organizar em dois centros de estudos: As Abortivas, um grupo de estudos de perspectiva feminista criado por uma



professora do departamento de História, e o Concessionário, que tinha surgido entre 2005 e 2006, de companheiras da Associação Sapataria.

Pelo Concessionário realizamos ações para trazer atenção à falta de segurança no Campus. Depois o Concessionário acabou, teve uma grande ruptura. Eu fazia parte também de um grupo ativista que causou muitas polêmicas, o Sapabonde, um bonde de funk lésbico, de putaria lésbica, com oito amigas. Continuei no Sapabonde até 2013, pois pra mim era um movimento revolucionário, tínhamos um alcance muito grande com meninas de várias idades.

Afastei-me um pouco do movimento feminista organizado. Passei a participar mais do CFEMEA, me aproximei muito do Fórum de Mulheres do Distrito Federal, compus o Fórum de Luta pela Legalização e Descriminalização do Aborto em São Paulo com as companheiras do CFEMEA. Em 2011, fui para a 1ª Marcha das Vadias, de forma silenciosa com pessoas mais velhas, distribuindo panfletos. Logo em seguida, entrei de cabeça novamente, e fui pra Marcha em 2013, onde teve toda aquela situação de conflitos com morador de rua, surgiram muitas críticas e conflitos. Não conseguimos resolver, a gente avaliou que a Marcha tinha insuficiências: a gente dizia “por todas nós”, mas a gente nunca vai ser “todas nós”, somos muitas e as desigualdades aparecem de dentro. Resolvemos não fazer mais a marcha. 2014 foi um ano bem silencioso e, em 2015, fui convidada pra participar da Roda de Mulheres.

## PORQUE ESTAR NA RODA

O contexto de movimentos sociais é muito difícil, adoecedor. Estamos em contato com muita vulnerabilidade, muita tristeza, muita pobreza, muita violência. Estar na Roda de Mulheres me deu mais vontade de estar no movimento social fazendo transformações na rua, pressionando as políticas públicas. Mas estar no movimento social é ingrato, cansativo. É um quinto turno de trabalho, mas você não tem um retorno imediato, às vezes não tem um retorno nunca. Os contextos geralmente são muito agressivos, desrespeitosos. A cultura da militância social é sindicalizada, baseada em palavras de ordens, de levantar o braço, de estar certo por falar mais alto, e passar por cima da fala da outra. É principalmente um contexto em que os homens falam. Mesmo dentro dos contextos feministas encontramos esses mesmos padrões.

Na roda, existem regras não ditas em que todo esse fazer agressivo do movimento social é proibido, apesar de não usarmos essa palavra. É um momento de cuidado. Tratamos de questões profundas, tensas, tristes, pesadas, de histórias de vidas de muita violência. Mas conseguimos fazer isso com o máximo de leveza possível. Não é tudo arco-íris, ali tem muita dor, na verdade é um espaço de vivenciar suas dores, de se fortalecer junto.



## APROFUNDAMENTO E IMERSÃO

Foi desse espaço da roda que surgiu o convite para participar da imersão e formação em TRE. Fiquei com muito medo quando assisti a alguns os vídeos sobre a prática, mas a oportunidade de participar dessa formação experimental e especial entre mulheres ativistas é incrível. O TRE parece uma mágica. Eu sentia energia mesmo rolando no meu corpo. Ela estava ali, só que paralisada. Essa técnica de exercícios permite que a energia caminhe no corpo e vibre, e vibre também aonde está tenso, no relaxamento das tensões. Já facilitei TRE para mulheres muito diferentes, mas relatos sobre graça, vergonha, prazer são comuns. São mulheres lutando pra cuidar dos seus filhos, pra cuidar dos seus maridos, pra cuidar da sua vida, pra cuidar do mundo inteiro, mas não cuidam de si mesmas. Nesse contexto, o TRE vira mágica mesmo. É uma ferramenta incrível de liberação de energias presas no corpo, de libertação do prazer proibido, do prazer consigo mesma, mesmo que haja um compaheiro ou uma companheira.

Há muita potência no que estamos experimentando nessas práticas de autocuidado, que também são de autoconhecimento para o autocuidado. É você conhecer pra saber o limite para se cuidar, e também de cuidado com as companheiras. A gente vai pra essa nossa militância social, com essa nossa vontade louca de mudar o lugar, o mundo. A gente sabe que as coisas estão erradas há muito tempo, que pesa classe, raça, sexualidade, gênero. A vida está cheia de violência nessa sociedade. Então, a gente está cuidando disso pra poder fazer a transformação lá fora.

## UMA NOVA MILITÂNCIA

Vivenciar essa experiência me ensinou a ouvir mais, e aprender ouvindo, e me fortalecer ouvindo, sem que eu tenha que falar os meus argumentos. Aprendi a respirar mais, a ficar vários momentos em silêncio, mesmo que a gente esteja juntas. A conseguir estar no todo, mas estar em mim. Aprendi a não julgar. A Roda não substitui outras militâncias. Estou no Fórum de Mulheres do DF e Entorno, estou na Esplanada lutando por outras coisas, estou na política pública. Hoje, porém, eu consigo saber que quando acontece algo muito tenso com outra pessoa aquilo não é meu, não sou eu. Em alguns momentos, em que está muito confuso eu consigo só calar, respirar. Isso provoca ressonância e consegue acalmar o ambiente inteiro. A roda ainda é um gueto de segurança, um clã de segurança, mas os outros ambientes ainda são muito hostis. Nós, que participamos da roda, encontramos-nos em outros contextos de militância e criamos uma sintonia só pelo olhar. Desenvolvemos formas de agir para minimizar a agressividade dos grupos.



Foto: Dandara Lima



Foto: Jelena Djordjevic

“Eu vibro, eu tremo e já levanto mais fortalecida. Eu entrei em tratamento contra o câncer, e o TRE foi fundamental para me fortalecer (...) A luta, quando ela tem amor, tem menos dor.”

ADRIANA



## CAPÍTULO 5

### ADRIANA FERNANDES

47 anos

Mulher negra, é militante do Movimento dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST) há 18 anos.

Educadora popular, graduada na Universidade de Brasília (UnB) em 2013, artesã, produtora rural .

Participou das atividades de imersão e formação em TRE em 2015 e, hoje, compartilha técnicas e facilita ações de autocuidado e cuidado com outras militantes.

### HISTÓRIA NO ATIVISMO

Sou militante do MST há 18 anos. Sou educadora Popular, trabalho com teatro político, teatro do oprimido. Sou artesã, produtora rural. Sou mãe, avó, tia. Sou mulher negra. Nossa luta não é fácil. Para conseguir uma parcela de terra, foi uma luta muito grande. A gente se apoia muito como mulher. E o porquê de a parcela se chamar Panteras Negras? Tudo começa com a minha graduação em Educação do Campo na UnB em 2013. Durante minha pesquisa para o trabalho de conclusão de curso, eu trabalhei sobre o negro

na dramaturgia brasileira. Comecei a pesquisar sobre o movimento negro, sobre a questão negra brasileira e cheguei ao Black Panthers nos anos 1960, nos Estados Unidos. O partido Panteras Negras tinha a metodologia de cuidado deles, que era de autodefesa e de autocuidado dos negros, na luta pelos seus direitos.

Eu decidi que, quando recebesse a parcela, ela seria em prol da questão negra. Dentro do movimento, a gente luta pela Reforma Agrária, cuida de gênero. Existem várias bandeiras na nossa luta, mas a questão negra não é foco. Então a gente quis trazer pra dentro do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra, o MST, a luta negra e feminista. Aqui, é o espaço de pesquisa e de cultura Panteras Negras. É um espaço que a gente coletivizou o uso da terra. Eu sou a titular, mas tem outras mulheres negras militantes e estudantes. A gente se apoia, tem esse cuidado entre nós, se fortalece pra continuar estudando e militando.

### FERRAMENTA DE LUTA

Eu tive acesso ao TRE em novembro de 2015. Essa oportunidade foi e é de extrema importância, por ser uma ferramenta com a qual a gente pode aprofundar mais a discussão sobre o ser mulher, o cuidado da mulher com as companheiras dentro do movimento. Quando começamos a formação de TRE, promovemos algumas rodas, além do autocuidado com a gente mesmo. A gente faz toda uma revisão das nossas lutas, das múltiplas tarefas que viemos desenvolvendo. A gente não para pra ter esse cuidado



com a gente mesmo. Isso faz com que a gente comece a se olhar e chame as outras companheiras pra esse olhar, esse cuidado.

Isso é uma ferramenta estratégica. Eu falo ferramenta porque como trabalhadora rural, como militante do MST, a gente instrumentaliza como ferramenta tudo que a gente pode utilizar na nossa luta. Agora, o autocuidado das mulheres é prioridade. Quando a gente vai debater sobre violência doméstica, quando a gente vai produzir artesanato ou pra gente bater um papo mesmo que seja entre as mulheres da luta, a gente já consegue inserir o autocuidado. Com a imersão e a formação do TRE, fui sentindo meu próprio corpo, sentindo na minha vida o diferencial que é você olhar pra si e você cuidar de você. Você começar a se priorizar. A gente não vê o tanto que é machucada, maltratada, o tanto que a gente é sofrida. A gente traz no nosso corpo registros de dores, mas não compreende. Quando você começa a se cuidar, percebe como precisa cuidar ainda mais, e de forma permanente.

### AUTOCONHECIMENTO E SAÚDE

O TRE entrou na minha vida me proporcionando achar o eixo central, o equilíbrio. Hoje, estou em permanente processo. Tem hora que eu paro e começo a tremer. Falo assim: deixa eu deitar um pouquinho, deixa eu sentir. Aí, eu vibro, eu tremo e já levanto mais fortalecida. Este ano, eu entrei em tratamento contra o câncer, e o TRE foi fundamental para me fortalecer. Fora isso, tem o apoio dessa rede maravilhosa, que conheci na imersão. A

gente tem hoje um vínculo de amizade mesmo, de irmandade. Isso é muito bom, muito positivo.

As lutas não são fáceis e nós temos condições limitantes. Eu sou mulher negra, sou soropositiva para HIV. Então pra mim, é mais agregador ainda quando as pessoas compreendem todos os processos que eu vivo, quando se somam a essa luta. Eu me sinto mais fortalecida. As irmãs que eu conheci no TRE, elas têm fortalecido. Eu me sinto muito grata por poder ter tido acesso a isso e poder levar para outras mulheres. Tudo só é possível porque fui muito acolhida.

A primeira etapa foi estratégica, porque em novembro do ano passado eu não sabia como eu era. Eu não tinha noção que todas as dores que eu sentia eram os traumas, as lutas, as frustrações e todas as marcas que carrego na vida. Quando a gente se encontrou pela primeira vez, é como se eu fosse recebida para ser cuidada. Isso ficou muito forte pra mim. Companheiras e ativistas de outros movimentos, que eu não conhecia e que não me conheciam, e a gente ali naquela unidade de força, de energia, de amor tão grande que eu me senti tão amparada, tão acolhida, tão fortalecida. Para mim, não tem mais como romper. Agora é só crescer e fortalecer mais esse elo.


### **FEMINISMO FORTALECIDO**

A partir do contato com outras ativistas, a gente começa a trocar experiências com outras mulheres. E nessas atividades, a gente começa formar outras redes, o que também é cuidado com a mulher, com a sexualidade da mulher. É de extrema importância isso ser dito, porque o TRE possibilita também esse fortalecimento dos vínculos e das redes do cuidado entre mulheres, o fortalecimento do

feminismo. As mulheres se tornam mais feministas depois desses processos. Elas estão mais autônomas, protagonistas de seus processos. Isso vai dando liberdade de a gente ir agregando outras mulheres e outras experiências. A gente não fica também só naquela experiência do TRE. Ele é só uma porta que possibilita muitas outras ações e o fortalecimento lindo de uma rede de mulheres.

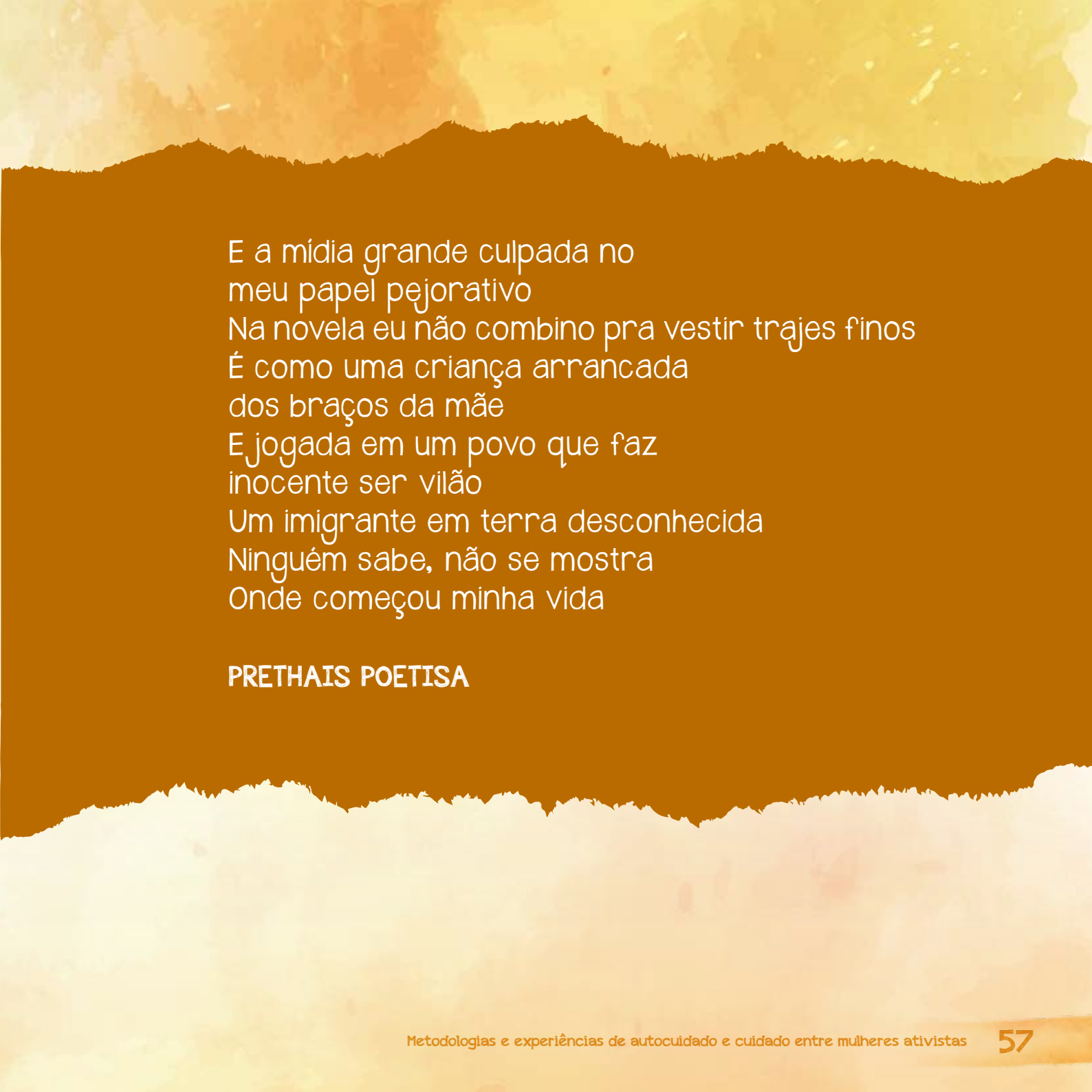
O autocuidado é de extrema importância. Quando a mulher está numa roda, discutindo pauta, programa de atividades, planejamento, encaminhamentos, a gente não tem aquele momento do respirar. Quando a gente começa pelo simples exercício, aquela sequência de cinco exercícios, parece que vamos entrando em um processo de autorreconhecimento. É estratégico porque é um canal que se abre de possibilidade pra que as companheiras possam se reconhecer, se autoafirmar. Ser feminista é também cuidar de si, porque uma mulher que não está bem não tem como lutar. Então é preciso reconhecer a necessidade de cuidar de mim mesma. Eu tenho que ter esse cuidado comigo pra que eu possa contribuir com o outro, é fundamental, dentro do feminismo, dentro da luta pela terra, dentro do núcleo familiar.

O TRE é isso. Quando a gente compartilha essa vivência, ele fortalece o amor. É um momento que as companheiras conseguem se colar, falar de si. Acostumamos a falar de tudo: da luta, de casa, dos filhos, da militância, mas você não fala de você mesma. O TRE possibilita esse momento de compartilhar sobre a gente. Nessa experiência, é como se abrisse uma porta. Os mecanismos nos fortalecem. Quando a gente começa a trocar experiências, desenvolve essa habilidade de escutar com mais cuidado, com mais amor. A luta, quando ela tem amor, tem menos dor.



Na minha pele trago vestígios de  
um povo que sabe lutar  
Em meus olhos o brilho que a  
sociedade não pode ofuscar  
Meu nariz, meus lábios, minha cor  
Criam o medo de me tornar doutor  
Mas o sentido depreciativo que nos define  
Faz de nós qualificados para o crime  
Me olham como um profissional eficaz  
Pra limpar chão, pegar peso  
“Serviços gerais”





E a mídia grande culpada no  
meu papel pejorativo  
Na novela eu não combino pra vestir trajes finos  
É como uma criança arrancada  
dos braços da mãe  
E jogada em um povo que faz  
inocente ser vilão  
Um imigrante em terra desconhecida  
Ninguém sabe, não se mostra  
Onde começou minha vida

**PRETHAIS POETISA**

“Esse espaço de ‘aprendência’ e de trocas de experiências tem me proporcionado refletir sobre meus próprios preconceitos, tem dado possibilidades de resolver questões comigo mesma e com os outros”.

SUELI



### SUELI KINTÊ

52 anos

Artista plástica, ativista negra, moradora de Salvador.

Integra o coletivo Flores de Dan, que trabalha com questões de gênero, autocuidado entre ativistas e empreendedorismo negro.

### TRANSFORMAÇÕES COLETIVAS

Desde novembro de 2015, participo da formação em TRE. Para mim, foi e ainda está sendo extremamente proveitoso conhecer pessoas de outros lugares, com pensamentos diversos, formas diferentes de trabalhar, novas possibilidades de entendimento, de parcerias e de trocas de experiências. Percebo também mudanças em alguns entendimentos e conceitos, sobre os corpos, sobre as nossas militâncias.

Durante a imersão, em todos os instantes e também em meio às nossas práticas, percebemos um movimento crescente, uma necessidade íntima de cuidado das mulheres. Isso também desperta a necessidade de atuar no movimento feminista de forma a reservar um tempo também para cuidar de si, de suas vidas.



Transformar o mundo enquanto nos transformamos é ler o que o mundo pede, para que nossa participação seja colaborativa e ativa. O TRE traz ferramentas para nos transformar, deixando sair nossos medos, traumas, tensões e estresse. Ao mesmo tempo, possibilitamos para o mundo esse poder de transformação, que se realiza de dentro para fora de cada indivíduo. E assim passará a fazer todo o sentido porque ninguém consegue transformar nada se não cuidar primeiramente da sua transformação.

É como diz o novo conceito de cuidado ambiental: cuidar de si, cuidar do outro e do meio ambiente. A ordem é essa. Quando movimentamos essa lógica de cuidado, penso que naturalmente a transformação do mundo acontecerá.

### “APRENDÊNCIA” DO FEMINISMO

Por conta dessa crise que assola nosso país e por acreditar na transformação do mundo pelo feminismo, decidi só votar em mulheres a partir desse último pleito. Essa peculiaridade já imprime em nós a possibilidade de transformar os nossos movimentos e atuações em nossas casas, comunidades, grupos aos quais pertencemos, cuidando, alimentando e transformamos com a nossa força. As experiências no TRE me ajudaram a reafirmar alguns conceitos que eu já havia adquirido ao longo da minha caminhada, dando-me mais certeza e segurança de que busco o caminho certo.



As vivências na formação do TRE foram laboratórios intensos de aprendizado íntimo e ao mesmo tempo coletivo. Foram oportunidades de aprender a aprender, a ser, a conviver, a ouvir e a falar na hora certa. Decidir entre as palavras que poderiam ajudar ou atrapalhar o processo torna-se uma grande ferramenta de aprendizado e facilitadora nos momentos práticos.

Esse espaço de “aprendência” e de trocas de experiências tem me proporcionado refletir sobre meus próprios preconceitos, tem dado possibilidades de resolver questões comigo mesma e com os outros. Além disso, me fortalece para o enfrentamento dos preconceitos sofridos diariamente. O núcleo de cuidado das Flores de Dan estava desfalcado. Agora, estou convidando mais pessoas a fim de revitalizar e fortalecer o grupo.

### AVANÇAR NA MILITÂNCIA

No dia a dia, buscamos os lugares confortáveis da vida. A grande questão é que esses lugares nunca nos levam ao crescimento, em nenhuma dimensão e nos impedem alcançar o que queremos. Nessa formação em TRE, me vi sutilmente convidada a sair desse lugar e a tentar coisas diferentes, a olhar as coisas de um outro lugar, arriscar olhar com os olhos alheios. O bom de tudo isso é que quando recebi o convite, aceitei de bom grado. Agora, em silêncio, venho buscando trabalhar em mim uma atuação diferente, olhando a vida – de fato e de direito – com mais amor entre nós ativistas.

“Curar trauma significa trazer de volta seu corpo inteiro para si mesmo. A cura precisa ser suave porque o trauma é violento. A cura vem em pequenas doses para que cada um de nós possa permitir que aconteça”.

JELENA



Frame de filme de: Angela Donini e Tais Lobo

### JELENA DJORDJEVIC

35 anos

Integra o colegiado do CFEMEA. Tem se dedicado ao cuidado com mulheres ativistas de direitos humanos desde a guerra da Iugoslávia, seu país de origem. Antes de chegar ao Brasil, em 2012, passou por países do Oriente Médio.

### CUIDAR SALVA VIDAS NAS GUERRAS

Na primeira vez que entrei na favela da Maré, no Rio de Janeiro (RJ), para encontrar ativistas que lá viviam e trabalhavam, senti como se estivesse numa zona de guerra: tanques e soldados nas ruas, tiros ouvidos a distância. Ao mesmo tempo, a vida das pessoas continuava. Ruas cheias, pessoas indo para o trabalho, crianças brincando. Eu sentia, porém, desespero no ar.

Andando ali, lembrei muito dos horrores da guerra que enfrentei na Iugoslávia. Tudo à minha volta, naquele momento, me lembrava. Essa relação faz sentido. Os dados oficiais mostram que o número de mortes no Brasil é semelhante aos das zonas de conflito.

Quais as consequências de ser mulher e viver nesse contexto de violência contra si, contra suas famílias e suas crianças? Como as mulheres lidam com essas experiências traumáticas?



O que pode ajudá-las? Como as comunidades marcadas por tanta violência podem se transformar em comunidades pacíficas? Essas foram algumas questões que me guiaram à medida que eu crescia em Belgrado (Iugoslávia). Lá, o movimento feminista do qual eu fazia parte me deu suporte e segurança conforme eu buscava respostas e me unia a forças contrárias à militarização e ao patriarcado.

Em muitos momentos, de vida e de trabalho, eu pude compreender a importância de um espaço seguro onde pudesse dormir sem ser acordada por uma bomba ou tiros e como coisas simples (água quente, eletricidade, comida) são inacreditavelmente preciosas. Eu percebi como é importante não estar sozinha nesses momentos de dificuldade, dividir pensamentos e sentimentos e que esse processo de partilha me ajudava e também ajudava as outras pessoas que dividiam comigo suas angústias.

Comecei a olhar para o que nos dá força, o que nos ajuda a passar pela vida nesses contextos de violência. Dediquei-me a criar esses espaços nos nossos movimentos e organizações, espaços de descanso, espaços onde as pessoas podem, por algum momento, esquecer os horrores do lado de fora, espaços para acolher tristeza e dor, mas também felicidade e celebração, espaços para cura e novas experiências.

As periferias do Brasil me lembram das zonas de conflito em que vivi, por conta do número pessoas negras e pobres mortas. E também por conta da presença da polícia e de outros grupos fortemente armados. Impunidade, violência sexual contra mulheres, o Estado cumprindo apenas o papel de oprimir e



subjugar. Balas perdidas matando crianças enquanto brincam na porta de casa. Balas perdidas matando mulheres em seus quartos. Mortes nas favelas todos os dias. Sonhos que vão embora muito cedo violentamente. Vidas interrompidas. É como na faixa de Gaza; é como na Palestina.

Até a indiferença das pessoas que vivem fora das favelas diante de terrores e mortes sistemáticas de negros e pobres é semelhante à indiferença que testemunhei na guerra que vivi.

É fácil perceber os impactos do estresse crônico, da exposição a eventos traumáticos e a pressão diária que é sustentar a vida nas favelas e periferias. Eu sempre me surpreendi como nós conseguimos continuar mesmo em condições inimagináveis.

Como parte de nossa proposta de autocuidado e cuidado entre nós, buscamos como nos manter seguras, bem física e emocionalmente frente aos tantos riscos e desafios diários.

Há mais de um ano, como parte de uma prática entre ativistas, tenho aprendido e experimentado um método simples e não catártico desenvolvido para redução de estresse e tensões. É uma das ferramentas que nós ativistas, em toda nossa diversidade, temos conseguido nos apropriar. A TRE – Técnica de Redução de Estresse – nos traz para perto da vida e dos espaços organizativos, nos apoiando frente às forças adversárias.

Como conseqüência deste trabalho, notei como a vida tem voltado ao meu corpo. Onde eu sentia frio, comecei a sentir calor. Onde eu não sentia mais, comecei a sentir novamente. Em ambiente seguro e pacífico, eu estava voltando ao meu próprio corpo, à minha própria história. Minhas experiências de

desconexão, dor, guerra, trauma, perdas, medos. Comecei a estabelecer uma conexão totalmente nova com meu próprio corpo. É como se eu voltasse a me habitar novamente.

Curar trauma significa trazer de volta seu corpo inteiro para si mesma. Nossos corpos traumatizados não nos pertencem mais. Vivemos fragmentadas, congeladas, desconectadas, longe. Vivemos no passado.

Por algum tempo, não era seguro sentir. Não era seguro habitar meu próprio corpo. Agora é. Eu estou restabelecendo a vida em meu próprio corpo. Praticar exercícios em pequenas doses para que eu possa controlar a experiência, para que eu decida até onde essa experiência irá, para que eu esteja seguindo meu próprio ritmo.

A cura precisa ser suave porque o trauma é violento. A cura vem em pequenas doses para que cada uma de nós possa permitir que aconteça, não mais do que o que cada uma de nós permite. Não mais rápido do que precisamos.











# DESAFIOS PARA O CUIDADO DE ATIVISTAS

**U**m relatório divulgado pela Oxfam em 2016 revelou a segurança de defensoras e defensores de direitos humanos como uma questão central para as democracias em todo o mundo. De acordo com o documento, pelo menos, 185 pessoas defensoras de direitos humanos foram assassinadas em 2015 no mundo, das quais 122 na América Latina. Na Região, o Brasil figura em primeiro lugar no número de assassinatos de ativistas: de janeiro de 2015 a maio de 2016 pelo menos 74 ativistas ligados ao meio ambiente e defensores de direitos humanos foram assassinados no Brasil.

Os números são a face mais violenta de uma situação que restringe a atuação política e coloca em risco as vidas dessas pessoas e também o próprio ideal de sociedade democrática. Milhares de mulheres e homens que defendem os direitos humanos são vítimas da violência e da repressão que buscam sistematicamente eliminar seu trabalho de construção de sociedades mais justas e igualitárias.

O CFEMEA compreende que, nesses tempos de emergências, é necessário desenvolver novas estratégias de proteção, que vão além das metodologias de cuidado e autocuidado já iniciadas. Precisamos agir rapidamente, mobilizar apoio para mulheres ativistas, porque as situações requerem tempo rápido de resposta para proteger uma vida.

Nesses momentos, temos de mobilizar espaços e transporte seguros e também pensar sobre que tipo de redes estão disponíveis fora dos espaços de ameaça, que redes podem ser mobilizadas para ajudar que ativistas e seus familiares saiam rapidamente dos locais de perigo. Em situações em que sofremos violência diretamente, devemos ter um espaço para descanso e recuperação com vários serviços.

Ao mesmo tempo que temos de estar disponíveis para situações de emergência, é necessário continuar dando atenção às necessidades cotidianas enfrentadas pelas defensoras. Isso porque não são as emergências que mais abalam nossas vidas e a sustentabilidade de nosso ativismo, mas as opressões sistemáticas a que estamos expostas cotidianamente.

Reconhecendo nossa limitada capacidade organizativa, temos de lidar com o máximo de atores comuns envolvidos com direitos de mulheres ativistas. Decidimos trabalhar a partir da perspectiva de autocuidado e cuidado entre ativistas com a estratégia de proteção. Temos testemunhado ao longo do acompanhamento de defensoras em risco a fragilidade de seu estado emocional, diante de ameaças às suas vidas, suas famílias e seu ativismo.

Nós entendemos que trabalhar com o bem estar emocional das defensoras assim que elas enfrentam fortes e violentos eventos é uma estratégia ainda não suficientemente explorada pelas organizações que apoiam defensores em risco. É raro ver alguém em estado de séria vulnerabilidade emocional, em consequência de ameaças, ser capaz de implementar um plano de segurança com todos seus procedimentos. Nós reconhecemos a necessidade de construir capacidades individuais entre defensores bem como nas organizações de que elas fazem parte.

Que mecanismos devemos construir como parte de nossos espaços organizados para responder às necessidade de ativistas em risco?

Várias organizações e redes dedicadas a essa questão identificaram alguns processos necessários para suprir tais necessidades, que vão desde a construção de redes de solidariedade e apoio de especialistas em diferentes áreas até infraestrutura e logística para o cuidado entre ativistas.

A seguir, enumeramos alguns desses itens.

- Espaços de segurança, casas para refúgio, casas para regeneração, descanso e espaço para se livrar momentaneamente do estresse e esgotamento;
- Acompanhamento psicológico;
- Acompanhamento profissional de saúde;
- Suporte em relação ao desenvolvimento individual e organizativo dos planos de segurança que incluem segurança física, proteção legal, bem estar e segurança digital;
- Acompanhamento jurídico;
- Fundo disponível para responder rapidamente às necessidades individuais e organizações em risco;
- Mobilização política em torno de casos de perseguição e violência contra ativistas em nível local, regional e internacional, ajudando, entre outras coisas, a atuar em relação a cada caso;
- Documentação de violência contra ativistas (utilizando tanto os mecanismos de Estado como os da sociedade civil);
- Redes de suporte e solidariedade baseadas localmente;
- Análise da cobertura de mídia sobre casos de violência contra ativistas e a criação de contranarrativas para enfrentar a criminalização com que as ativistas são apresentadas;
- Quando aplicável, mobilização de instituições estatais para garantir direitos das defensoras em risco;
- Organizar evacuações para fora do país ou para estado diferente do estado onde a defensora está baseada e ameaçada.







 **OAK**  
FOUNDATION

 **FORDFOUNDATION**

 **INTERNATIONAL WOMEN'S  
HEALTH COALITION**

 **HEINRICH  
BÖLL  
STIFTUNG**

 **elas**  
Fundo de Investimento Social