





Ô abre alas  
Pras mulheres se cuidar. (Bis)  
Peço licença pra poder desabafar  
Eu sou da luta, não posso negar.  
Ô abre alas  
Pras mulheres se cuidar. (Bis)  
Os retrocessos vêm nos sufocar  
Autocuidado vem pra aliviar.”

Música de **Chiquinha Gonzaga**

(Adaptada para a nossa roda por Helena Alves Pinto)



# APRESENTAÇÃO



Há seis anos, quando o CFEMEA começou a desenvolver uma linha de ação para o autocuidado e o cuidado entre ativistas, várias companheiras se interessaram, se somaram e uma rede começou a ser tecida. Desde então, estamos experimentando, compartilhando, aprendendo, criando e favorecendo a apropriação de metodologias e ferramentas para o autocuidado, o cuidado entre mulheres ativistas e a proteção de defensoras de direitos humanos. Foi a partir desse acúmulo que, junto a outras ativistas, coletivos e movimentos, assumimos o desafio de construir uma resposta cuidadosa e solidária com as mulheres, frente à pandemia da COVID-19 e às crises e agravos estruturais dela decorrentes.

Decidimos ser **Tecelãs do Cuidado**, elaborar e fazer girar as **Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas** em diferentes espaços cibernéticos e territoriais, e facilitar cuidados *online* para a liberação de tensões e o alívio de estresse.

A mobilização coletiva do cuidado, da solidariedade e da resistência são forças que decidimos potencializar para enfrentar o recrudescimento das ameaças, a violação de direitos, o genocídio, o autoritarismo, a fome e a subtração das condições básicas de proteger a saúde, sanar a doença e sustentar a vida.

Em coletivos, comunidades e redes, o fortalecimento dos laços, a confiança e a reciprocidade do cuidado têm conseguido romper as ataduras do individualismo, que têm condenado ao sofrimento, ao abandono e à morte de milhares de pessoas marginalizadas, discriminadas, superexploradas e invisibilizadas.

Neste contexto de emergência sanitária, somos nós, as mulheres, que temos assumido as maiores responsabilidades com o cuidado, a proteção das vidas e a garantia da sobrevivência das famílias, das comunidades e dos povos aos quais pertencemos, seja nos hospitais, nas nossas casas, nos cantos onde vivemos. Tudo isso em condições extremamente desiguais, injustas e arriscadas.

Faltam serviços públicos e infraestrutura sanitária. A superexploração do trabalho (produtivo e reprodutivo) é uma constante. A violência estrutural, machista, racista, etnocêntrica e institucional, o fascismo instalado no poder, a depredação do SUS, a corrosão do sistema de seguridade social, a eliminação dos nossos direitos e a mercantilização dos bens comuns tornam esse

momento pesadíssimo. Além da emergência sanitária, enfrentamos a gravidade das crises política e econômica.

Com o objetivo de continuarmos nos dedicando às lutas de resistência, vencermos a batalha diária pela sobrevivência e que cada uma possa entregar de si – a fim de superar essa emergência sanitária, temos que ter espaços para nos cuidarmos e mobilizarmos a solidariedade com quem está vivendo em condições mais difíceis, em alta vulnerabilidade.

**“A gente precisa se ter, pra poder se dar”**, como disse nossa companheira, ativista da Articulação de Mulheres Brasileiras – AMB, Gabi Negríndia.

Desde que se instalou o Estado de Calamidade, vemos as mulheres experimentando medo, insônia, angústia, ansiedade, aceleração mental, estresse, dificuldade de se concentrar, irritabilidade, tensão contínua, esgotamento emocional, isolamento, tristeza, depressão, pânico, cansaço sem fim.

Essas emoções e as experiências pesadas que muitas de nós estamos vivendo têm implicações diretas sobre as condições de nos mantermos coesas, nos organizarmos e nos articularmos. Por isso mesmo, o autocuidado e o cuidado entre ativistas são tão importantes. Sabemos que as condições materiais, intelectuais e emocionais de cada uma de nós são fatores importantes na construção da força coletiva das nossas lutas. Cada ativista

está de corpo e alma na luta por direitos e pelo bem-viver, entregando de si às lutas e nelas se fortalecendo.

Face à pandemia da COVID-19, à instalação do Estado de Calamidade e à exigência de distanciamento social, inventamos alternativas metodológicas, abrimos outros espaços, criamos novas oportunidades e adaptamos ferramentas para lidarmos com tensões, estresse, exaustão, medos, dores, perdas, desespero... e, assim, potencializamos a justa indignação e disposição das mulheres para a luta.

Na velocidade da emergência, buscamos encontrar as mulheres ativistas, reunir nossos saberes para, juntas, tecermos uma rede fiada com muitas linhas e cores, várias texturas e inúmeras mãos. Tecemos processos autogestionados, horizontais, circulares, solidários e de reciprocidade com as agulhas do nosso feminismo antirracista, anticapitalista, antiLGBTI+fóbico, para o autocuidado e o cuidado entre nós. E queremos compartilhar com vocês as **Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre Mulheres Ativistas**, para que outros diálogos, novos intercâmbios, mais fios e outras mãos possam expandir essa criação em rede e acolher mais mulheres; e que todas sejam acolhidas nessa trama feminista antirracista.



# NOSSA METODOLOGIA



As **Rodas Virtuais de AutoCuidado e Cuidado entre Ativistas** baseiam-se na nossa experiência enquanto ativistas feministas antirracistas, acreditando na importância de dar atenção às nossas emoções, sensações, intuições, como também, ao corpo, à mente e ao espírito, para nos mantermos na luta. A metodologia que usamos nas rodas agrega esses aspectos que favorecem a livre expressão, a afetividade, a solidariedade e a criação de vínculos fortes e permanentes entre nós.

Partindo da nossa experiência<sup>1</sup> nos processos presenciais com as Rodas de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas, iniciados em 2014, temos levantado pontos que precisam ser mantidos na versão virtual, sendo eles: intimidade, acolhimento, escuta e fala a partir da própria vivência. Dessa maneira, temos organizado giros (encontros das rodas) que permitem às participantes sentirem-se seguras para falar de si, sem que haja julgamento ou preconceito,

---

1 **Saiba mais** sobre a metodologia das Rodas de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas.

tendo a certeza que a confidencialidade é um combinado coletivo e que, quando uma fala, todas escutam.

As rodas virtuais podem ser realizadas em qualquer plataforma de encontros *online* ou reuniões que permitem vídeo-chamadas com mais de 5 participantes; porém, damos preferência a plataformas e aplicativos que garantam a nossa segurança e a confidencialidade das informações trocadas – aplicativos desenvolvidos por ativistas ou organizações sensíveis aos direitos humanos, que criptografam de ponta a ponta e armazenam os dados em servidores confiáveis, como o **Jitsi Meet** e o **Big Blue Button**.

As rodas proporcionam um espaço no qual o riso, o choro, a raiva, o medo, a angústia e a esperança (sentimentos bons ou ruins) são acolhidos, respeitados e reverenciados, pois fazem parte da experiência individual que nos permitimos partilhar.

A metodologia proposta baseia-se na nossa experiência presencial adaptada para um modelo virtual, escolhemos os temas e, a partir deles, criamos a sequência de atividades que fazem a roda girar.

Cada momento do encontro tem uma característica e um objetivo próprio. A união de todos eles permite criar um fluxo harmônico em nível emocional, corporal e mental, propiciando que as participantes se sintam respeitadas, acolhidas, conectadas e vitalizadas.

## As rodas seguem os seguintes momentos:

1. Chegança
2. Roda de Conexão
3. Roda de Aquecimento
4. Roda do Sentir-Pensar
5. Roda da Partilha
6. Roda do Aconchego

Cada encontro tem a duração de 1 hora e 30 minutos e é facilitado por duplas ou trios, que se alternam nos diferentes momentos. A facilitação e a construção das rodas baseiam-se na horizontalidade e circularidade entre as participantes; ou seja, sua condução, criação e desfrute são revezados e compartilhados por todas.

Sabemos que cada roda é uma! Cada roda gira com a singularidade das suas integrantes e, nessa diversidade, nos percebemos muitas, diversas e complexas. Cada giro ressoa uma melodia que se soma a todas as outras e, juntas, se transformam em uma sinfonia de amor e luta.



# PASSO A PASSO



## 1. Chegança

Momento de receber o grupo; acolher cada participante de forma amorosa, criativa e receptiva; apresentar a proposta do encontro, podendo partir de seus objetivos ou dos motivos que levaram as facilitadoras a pensarem e construírem a roda do dia.

## 2. Roda de Conexão

Momento de proporcionar a conexão entre todas as participantes, trazendo a presença para o “aqui e agora”; buscar atividades que promovam desaceleração da mente, conexão com o próprio corpo, percepção das sensações corporais, enraizamento, presença; optar por técnicas simples para a compreensão e a execução dos exercícios, permitindo que as participantes possam recorrer a essas ferramentas sem que seja preciso estar na roda.

Colocamos em prática exercícios e técnicas respiratórias, atenção plena, meditações curtas que promovam a conexão com o momento presente, visualizações aliadas a respirações profundas, automassagem, entre outros.

### **3. Roda de Aquecimento**

Momento de promover a energia física; tirar o corpo da estagnação e permitir que ele descarregue tensões e estresse; propor atividades que estimulem a ludicidade, o movimento, a expressão corporal, como suar, pular, brincar, cantar, extravasar, alongar, relaxar, dançar, rir e brincar.

### **4. Roda do Sentir-Pensar**

Momento de aprofundar o tema que norteia a roda com a reflexão e as expressões individuais e coletivas; convidar cada participante a sentir-pensar sobre uma questão/tema/mote.

Todos os outros momentos da roda preparam as participantes para esse mergulho e os recursos podem ser diversos: criar desenhos, escritas criativas, colagens; fazer meditações guiadas; conduzir um relaxamento; experimentar exercícios corporais para o alívio do estresse e das tensões (TREM); proporcionar uma escuta sensível de si mesma; ler artigos; declamar poesia; contar histórias; criar história coletiva; contar sonhos; fazer brincadeiras de grupo; entre outras possibilidades que envolvam cada uma, propiciando a reflexão a partir da conexão fina entre emoção e o sentir-pensar individual e coletivo.

## **5. Roda da Partilha**

Momento de falar sobre suas percepções e como se sente; compartilhar angústias, medos e descobertas.

A partilha é o ponto central das **Rodas Virtuais de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas** e é essencial que a facilitadora deixe nítido o tema que está sendo trabalhado, para que se mantenha o foco e se otimize o uso do tempo. Quem facilita essa roda não precisa dar nenhum retorno, opinião ou conselho a quem falou, somente sua escuta e presença são fundamentais para sustentar esse espaço.

Antes de iniciar a partilha, é bom lembrar dos combinados da roda, pois eles permitem que cada uma se responsabilize e integre as experiências e descobertas vivenciadas no decorrer do encontro, além de manter a segurança para que cada uma exponha suas próprias experiências.

Os combinados são:

- I. Falar de si mesma, usar a primeira pessoa - "eu". Quando cada uma se expressa assim, conecta-se melhor consigo mesma, propicia que se dê conta e se responsabilize pelas suas experiências.
- II. O que é compartilhado na roda fica na roda. Podemos nos sentir à vontade para falar de nós mesmas porque a confidencialidade permite essa segurança.

**III.** Na roda não julgamos, não há condenação, nem absolvição pelo que é partilhado. Acolhemos sem julgamento e oferecemos para o diálogo a experiência própria, para enriquecer a reflexão da partilha.

**IV.** Na roda não damos conselhos. Trocamos experiências a partir das nossas próprias vivências.

**V.** A presença de cada uma é fundamental para estar na roda. Desconectamos celulares e outros aplicativos que tiram a atenção e geram dispersão.

**VI.** Na roda, todas têm o direito de falar e de serem ouvidas.

A Roda da Partilha pede tempo, presença e atenção, por isso é importante deixar um tempo maior que nos outros momentos. Falar do que estamos vivendo e sentindo é importantíssimo para mantermos a coesão do grupo, favorecer a reciprocidade do cuidado entre as participantes para manter a saúde emocional, física e mental neste momento de pandemia.

## **6. Roda do Aconchego**

Momento de fechar o encontro; celebrar o fato de estarmos juntas nos cuidando, nos fortalecendo para atravessar esse período de desconforto, incertezas e impotência; propor atividades que tragam sentimentos de alegria, afeto, aconchego, amor, reciprocidade; dizer uma palavra que represente seu sentimento no momento; cantar uma cantiga; recitar uma poesia.



# ROTEIROS



Aqui compartilhamos alguns roteiros de rodas que ilustram como colocamos o passo a passo em prática.

Os roteiros são sempre criativos, por isso há infinitas possibilidades, como num caleidoscópio, que combina a bagagem das facilitadoras, as participantes em sua diversidade e o momento singular de cada giro.

## ROTEIRO 1

**Objetivo:** Apresentar a proposta da roda de forma criativa/lúdica e conhecer as mulheres que irão participar.

### **Chegança**

 Boas-vindas.

- 🌀 Cada participante se apresenta, falando seu nome, seu ativismo e se faz parte de algum coletivo ou movimento.
- 🌀 Apresentação da proposta da roda e dos seus combinados.

## 🌀 Roda de Conexão

🌀 Percepção corporal por meio da *Atenção Plena*, conectando a respiração com as sensações do corpo e proporcionando relaxamento e vitalidade: “Sente-se bem tranquila, da maneira que for agradável para você. Deixe seus olhos fechados ou abertos. Inspire profundamente pelo nariz e expire soltando o ar pela boca, bem suave. Leve sua atenção para seus pés e perceba-os sensorialmente. Agora, sua atenção sobe para suas pernas e você percebe a temperatura delas, se estão relaxadas ou tensas. Continue respirando e leve sua atenção para seu quadril, percebendo como está a musculatura do seu bumbum, do seu sexo. Respire. Preste atenção em seu abdômen e observe sua respiração, ampliando e contraindo sua barriga. Sinta suas costas. Leve sua atenção para seu peito, escute os batimentos do seu coração. Agora, sinta seus braços, cada dedo de suas mãos. Suavemente, leve sua atenção para seu pescoço, rosto e cabeça e sinta cada parte, como se você estivesse fazendo uma suave massagem, com a sua percepção e respiração”.

## Roda de Aquecimento

 Automassagem no rosto, cabeça, pescoço, ombros e braços: “Coloque suas mãos sobre seus olhos e deixe que eles descansem um pouco. Com a ponta dos dedos comece a massagear a testa e fazer movimentos circulares do centro para fora. Continue fazendo esse movimento no seu rosto todo. Depois leve suas mão à cabeça e toque nela como se a estivesse lavando com bastante xampu. Em seguida leve seus dedos ao pescoço e o massageie todo, com a pressão que for boa pra você. Desça para os ombros e, como se estivesse amassando uma massa de pão, pegue em seus braços e o aperte todo, até chegar nas mãos, e depois suba de novo até os ombros. Por último, aperte suas mãos, uma com a outra, puxe seus dedos, solte seus punhos”.

## Roda do Sentir-Pensar

 Apresentação das participantes com o uso de um objeto: “Olhe à sua volta, escolha um objeto que te represente e traga-o para a roda. Agora, iremos nos apresentar para o grupo usando esse objeto. Então cada uma diz seu nome, mostra seu objeto, diz por que o escolheu e o que ele representa neste momento”.

## Roda da Partilha

 Nesse encontro a roda do sentir-pensar e da partilha se fundem, pois todas as participantes partilham um pouco de suas experiências por meio dos objetos escolhidos. Se houver tempo disponível, podemos abrir uma nova rodada de partilha para quem quiser compartilhar como está se sentindo, como foi participar da roda, quais as suas reflexões a partir do que foi experimentado, entre outras perguntas que podem surgir no decorrer da própria roda.

## Roda do Aconchego

 Com uma palavra ou uma frase, cada participante expressa o que está levando do encontro.

# ROTEIRO 2

**Objetivo:** Refletir sobre “o movimento do feminismo em mim, e eu no movimento do feminismo”.

## Roda da Chegança

 As mulheres entram na plataforma, abrem suas câmeras, cumprimentam umas às outras e se reconhecem, enquanto aguardam estarem todas presentes.

## **Roda de Conexão**

-  Respiração do assovio: “Inspire pelo nariz e expire soltando um longo assovio até acabar o ar. Continue fazendo essa respiração por 3 minutos”.

## **Roda de Aquecimento**

-  Movimentos criativos: “Imagine que, em diferentes partes do corpo, você tem pincéis e, ao movimentá-los, você faz uma pintura no espaço. Comece colocando os pincéis nas mãos, depois experimente colocá-los nas costas. Coloque esses pincéis em cada parte do seu corpo e sinta ele todo se movimentar, se aquecer e se expressar”.

## **Roda do Sentir-Pensar**

-  Leitura coletiva de frases de diferentes mulheres sobre o feminismo.

## **Roda da Partilha**

-  Após a leitura das frases, cada participante escolhe 2 que mais lhe chamaram a atenção para compartilharem com o grupo suas impressões, reflexões, experiências, sentimentos e/ou vivências em relação às frases escolhidas.

## Roda do Aconchego

-  Cada participante diz uma palavra que sintetize sua experiência na roda.

# ROTEIRO 3

**Objetivo:** Manter a energia pulsando para nós mantermos bem, saudáveis, com ânimo e saúde emocional e mental; pulsar com alegria, trazendo movimento e nossa criança interior que precisa ser ouvida e acolhida.

## Chegança

-  Boas-vindas.
-  Conversa sobre o objetivo da roda.

## Roda de Conexão

-  Respiração para equilíbrio e equalização entre todas as participantes: “Feche a narina direita e faça respirações profundas pela narina esquerda, promovendo tranquilidade e serenidade. Continue fazendo essa respiração por 1 minuto. Depois, feche a narina esquerda e faça respirações profundas pela narina direita, estimulando sua força de vontade, vigor e prontidão. Continue fazendo essa respiração por 1 minuto”.

## Roda de Aquecimento

 Expandindo-se no espaço: “Alongue seu corpo, iniciando pelas articulações. Comece com a cabeça, fazendo 3 giros com o pescoço para um lado e depois, para o outro. Faça sempre 3 giros para cada lado. Depois da cabeça, desça para os braços (ombros, cotovelos, punhos), tronco (coluna, cintura) e pernas (articulação das coxas, joelhos, tornozelos). Depois de estar com o corpo alongado, fique com os pés no chão, escute a música e deixe que ela estimule seu corpo a fazer os movimentos que desejar. Fique à vontade para movimentar-se e dançar como quiser”.

## Roda do Sentir-Pensar

 Dialogando com a nossa criança interior: “Pegue uma folha de papel e faça uma boneca (pode ser desenhando, recortando ou rasgando o papel no formato de um corpinho de boneca). Depois que a boneca estiver pronta, use lápis de cor, canetinhas, materiais para colar e enfeitar sua boneca, do jeito que quiser. Ao finalizar, olhe para ela e pergunte ‘De que você precisa nesse momento?’, ‘Como posso me comprometer para atender às suas necessidades?’. Após a boneca responder às perguntas, escreva na parte de trás dela ou em uma folha de papel o diálogo. Coloque sua boneca em um lugar que você a veja, para se lembrar do compromisso feito com ela e consigo mesma”.

## Roda da Partilha

-  Abre-se a roda para quem quiser compartilhar sua experiência e o diálogo que teve com a sua boneca.

## Roda do Aconchego

-  Convida-se o grupo para cantar a ciranda : “Companheira vem comigo que eu não quero andar só. Eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor.”



## ROTEIRO 4

**Objetivo:** Organizar a raiva para defender a alegria.

### **Chegança**

-  Boas-vindas.
-  Apresentação do objetivo da roda.

### **Roda de Conexão**

-  Respiração de cachorrinho: “Coloque a língua para fora. Inspire e expire pela boca, colocando mais atenção na expiração, com a língua para fora, bem rapidinho”.

### **Roda de Aquecimento**

-  Um modo de se perceber: “Chacoalhe o corpo todo, mantendo os pés no chão, por 2 minutos. Depois, por mais 2 minutos, dance deixando seu corpo bem à vontade para fazer os movimentos de forma bem gostosa e fluida. Sente e fique em silêncio, por 2 minutos, sentindo a respiração e as sensações corporais”.

## **Roda do Sentir-Pensar**

 Registrando as emoções: “Pegue uma folha de papel e escreva tudo aquilo que precisa ser jogado fora, todos os sentimentos e coisas que estão provocando mal-estar, insônia, angústia, tristeza. Escreva palavras ou frases que estão engasgadas no peito e na garganta. Quando finalizar a escrita, pegue esse papel e comece a amassar. Amasse muito. Agora abra o papel e rasgue ele todo. Pegue todos os pedacinhos de papel, coloque em uma panela e ponha fogo. Enquanto o fogo queima, se conecte com a possibilidade de transformação, de transmutar tudo que estava lhe consumindo. Por último, pegue uma nova folha e registre suas sensações, sentimentos e percepções após ter colocado o que não estava bom pra fora”.

## **Roda da Partilha**

 Abertura da roda para quem quiser compartilhar sua experiência.

## **Roda do Aconchego**

 Todas as participantes são convidadas a chegar bem perto da câmera, olhar o rosto das companheiras e perceber os sorrisos e os olhares. Para finalizar, todas enviam um beijo.



# RELATOS DE ATIVISTAS



*As Rodas de Autocuidado são, para mim, rodas de cura. Além de trazerem uma perspectiva leve, mas intensa, de olhar para a vida naquele momento, também têm o encontro de muitas mulheres unidas com o compromisso de assossegar suas mentes e olharem para si e para sua força e, assim, seguirem brilhando em suas missões. O frescor e o vigor das rodas de autocuidado são um grande convite e estímulo para o reencontro conosco, com nossas ancestrais e nossas crianças, com os saberes internos mais profundos. Viva essa expressividade feminista!”*

**Nathalia Ziolkowski**  
Articulação de Mulheres Brasileiras



*Me sinto conectada com cada história das mulheres que participam da roda, as emoções fluem e transbordam. Ali é um lugar seguro, onde falamos de como estamos nos sentindo e como cada uma está se reinventando neste contexto que traz tantas incertezas e também perdas. É um ambiente virtual, que tive que aprender a acolher; achava estranho porque sentia falta do olho no olho, pele com pele, movimentos... mas, com o passar de outras vivências na roda virtual, fui me abrindo à experiência e descobrindo possibilidades de sentir o toque, o olhar, o ritmo... A roda me ajuda também na minha autorregulação, a vivenciar o retorno da minha percepção, limites, medos, intuição, a não me sucumbir. No cuidado entre as ativistas, me sinto fortalecida pra facilitar rodas virtuais. Recentemente facilitei uma roda virtual de cuidado entre ativistas (mulheres do PSOL). No momento em que estava para iniciar a facilitação da prática de respiração, a câmera do computador não abria, eu não me desesperei, me autorregulei e segui com a prática apenas com o áudio, solicitei que outra facilitadora da roda fizesse a demonstração da prática. Um outro aspecto também que quero pontuar é que me sinto mais segura pra facilitar as rodas virtuais, devido à experiência de cuidado que vivencio nas rodas.”*

**Hildevânia Macêdo**  
Articulação de Mulheres Brasileiras



*Quando eu comecei a participar da Roda de Autocuidado, estava em um momento de bastante vulnerabilidade, agravada pela pandemia que estamos vivendo. Há tempos não me sentia tão bem e acolhida. Foi a melhor escolha que fiz ter participado da primeira roda das Lobeiras. Compartilhar vivências, debater sobre temas no qual estamos inseridas, falar de coisas íntimas, cuidar do nosso ser mulher, dentre outras coisas que tenho experimentado na roda, inclusive a fazer careta. É sobre aprender a respirar e falar, mergulhar nas oportunidades, falar de saudade, de medo e também de futuro. Tenho me sentido mais autoconfiante. Toda mulher deveria experimentar um pouco desse cuidado. Aprender a planejar, acreditar sempre na potencialidade da vida e na dignidade humana. Na diversidade, percebo a empatia, o respeito a cada individualidade. É um lugar que eu posso ser quem eu sou. É uma honra conhecer essas guerreiras que, diariamente, juntam os pedaços e vão pra arena.”*

**Ravena Carmo**

**Ativista do Coletivo Poesia na Quebrada**



*As rodas virtuais, nesse momento, estão sendo muito importantes pra mim e pro meu aprendizado. É uma outra forma de cuidado, nos dá a possibilidade de, mesmo à distância, estar perto. Este momento de isolamento, distante das companheiras de lutas, familiares, amigos, faz a gente se sentir junta e dando continuidade ao trabalho que se faz presencialmente. As rodas me dão uma outra perspectiva de como continuar o trabalho com meu grupo e com outras mulheres e companheiras. Fazer as rodas virtuais nesse momento fortalece os laços para quando pudermos fazê-las de forma presencial. Participar das rodas, nesse momento em que adoeci e passei por muitas perdas, me fortaleceu. Pude mostrar minhas fragilidades, conversar, escutar, pude receber afeto e cuidado. É uma forma nova de cuidar e de ser cuidada. Estamos sempre cuidando das outras e a roda nos puxa para cuidarmos de nós também! Temos trazido outras companheiras que estão passando por muita solidão, muitas perdas, muito estresse e, com as rodas, podemos ajudá-las a liberar esses sentimentos. Nesse formato virtual, não conseguimos agregar todas, mas sei que vamos inventar um jeito para que muitas companheiras possam se beneficiar desse cuidado.”*

**Iyá Lúcia**

**Grupo de Mulheres Yepondá**



*Desde que tomei contato com o Autocuidado e Cuidado entre Ativistas, teve um impacto muito grande dentro de mim, porque sou de uma geração que não pensou nisso. A gente se jogava na vida para ser autônoma, independente com o compromisso político, de militância e ativismo, mas nunca pensou nessa história de se cuidar e cuidar dos outros que estavam na luta. Foi uma nova forma de ver as coisas e as rodas se inserem dentro disso! A primeira vez que fui convidada para participar de uma Roda de Autocuidado, eu achei que não daria conta, que aquilo não era pra mim, mas acabei topando, achando que poderia ser uma nova forma de estar. Nessas alturas, eu já estava tendo mais cuidado comigo, mas não tinha a visão política que a roda tem. A roda me forneceu um contato com outras mulheres que estão em outras vivências, até por uma questão geracional, e isso é muito bom! Sinto um fortalecimento interno, aprendo técnicas de respiração e coisas para relaxar; enfim, coisas gostosas que a gente faz! Agora, fazer rodas virtuais foi uma outra novidade! Sou uma pessoa ruim com esse negócio de virtualidade, é meio distante e difícil pra lidar e, por isso, fiquei achando que não daria pra fazer. Mas fui lá! Fui pra ver como seria esse negócio de roda virtual. Minha situação objetiva é de muita solidão. Antes, pelo menos, eu tinha a liberdade de ir onde queria e agora, não devo e não posso; e a roda toma um lugar muito importante porque é um momento que estou com outras pessoas. Tem dias que me parece que estivemos juntas fisicamente! Ela me renova, principalmente, ela me fortalece, e isso me faz olhar com outros olhos o cuidado comigo e com os outros que estão ao meu lado. Outro dia que não consegui entrar por problemas técnicos, a única vez que não participei, fiquei chateada porque me fez falta.”*

**Eliana Graça**  
Ativista feminista

# ESCRITAS FEITAS EM RODAS VIRTUAIS



*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, pertenço, me fortaleço*

*Eu me protejo das minhas culpas*

*Eu encontro minha jovem*

*Eu sou*

*Eu me perdoo e sigo."*

Escrita Coletiva feita durante uma Roda Virtual de Autocuidado e Cuidado da Articulação de Mulheres Brasileiras - AMB, em 21/5/2020.

Autoras: **Joana D'Arc, Amara, Guacira, Gabriela, Helena, Mariana, B. Rodrigues, Girlane, Cláudia, Neudenis, Suzana.**



*A doçura amarga do poema que diz  
que devemos dormir alerta.  
Talvez seja sobre o sono ou a ausência dele.  
Sobre os dias de paz,  
esses que já planejam a próxima luta.  
Sobre a paz que é mais incerta, que realmente certa.  
Sobre o medo de descansar, e perder o tempo das coisas.  
Sobre o medo do tempo passar, e eu não ter preparado tudo.  
Sobre esse tudo, que sempre é muito tudo,  
mas não vemos produto, porque produzir também é a palavra.  
Produzir é a palavra que mata, rouba e tortura  
que faz de si todos os crimes num só.  
Produzir deve ser palavra macho,  
se não for tem parentesco,  
porque nos faz sentir culpadas,  
Até por não ter parido ela.  
Mas no fim, que não é o fim, é isso mesmo,  
A culpa pelo desejo do descanso que nunca vem.”*

Escrita feita durante uma Roda de Autocuidado e  
Cuidado entre Mulheres Ativistas, realizada em Natal, em 23/5/2020.

Autora: **Amanda Pereira.**

# PARA CONTINUAR GIRANDO E AMPLIANDO



## Autocuidado e Cuidado entre Ativistas

CFEMEA

O autocuidado como estratégia política

A prática do cuidado coletivo em tempos de coronavírus

Autocuidado durante a pandemia

Protección Integral Feminista

## Cuidados Digitais

Guia Prática de Estratégias e Táticas para a Segurança Digital Feminista

ToolKit de Cuidados Digitales

Guia fácil para comunicarnos en espacios seguros durante covid-19

Proteção física, emocional e digital enquanto estiver trabalhando de casa em tempos de COVID-19

## Cartilhas

**Bem-viver para a militância feminista: metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas**

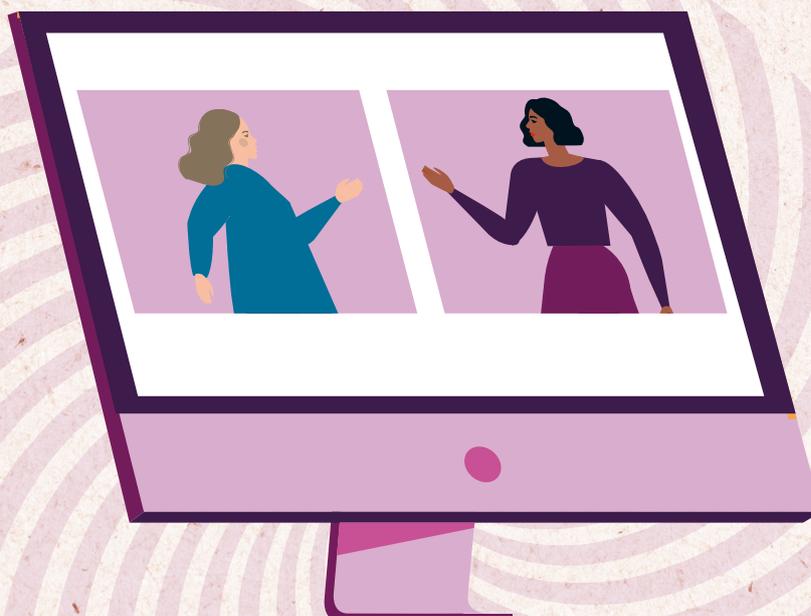
**Cuidado entre ativistas - tecendo redes para a resistência feminista**

**LabCuidados 1 - Zine – Insônia**

## Vídeos

**Autocuidado e Cuidado entre Ativistas: uma estratégia para fortalecer as lutas das mulheres**

**Encantadas - Mulheres e suas lutas na Amazônia**



# FICHA TÉCNICA



Esta cartilha faz parte do trabalho da linha de Autocuidado e Cuidado entre Ativistas desenvolvido pelo Centro Feminista de Estudos e Assessoria – CFEMEA, com a colaboração e apoio de ativistas de diferentes movimentos de mulheres e da Articulação de Mulheres Brasileiras – AMB.

## Elaboração da cartilha

Amara Hurtado  
Guacira Oliveira  
Milena Argenta

## Colaboradoras

Adriana Fernandes  
Amanda Pereira  
Ana Anjo Akanni  
Analba Teixeira  
Bernardete Konzen  
Camila Thelles  
Cecília Cuentro  
Célia Varela Bezerra  
Cosette Castro  
Eliana Graça  
Foz  
Gabriela Fidellis  
Guaia Monteiro  
Helena Alves Pinto  
Hildevânia Macêdo

Isabel Freitas  
Iyá Lúcia de Oxum  
Jirlene Pascoal  
Jucélia Ribeiro  
Julia Albuquerque  
Kátia Valérya dos Santos Souza  
Marina Maia  
Natasha Buarque  
Nathalia Ziê  
Neudenis Maria Albuquerque Carvalho  
Priscila Brito  
Ravena Carmo  
Renata Pinho  
Sueide Mendonça Novaes  
Sueli Kintê

**Design Gráfico** Maíra Zannon - Ilha Design | **Revisão** Iara Zannon

**APRESENTAÇÃO** | **METODOLOGIA** | **PASSO A PASSO** | **ROTEIROS** | **RELATOS**  
**ESCRITAS** | **PARA CONTINUAR GIRANDO** | **FICHA TÉCNICA** | **APOIO**

## **CORDEL PULSAÇÃO DO CORAÇÃO**

*Vim aqui abrir meu peito*

*Respirar com emoção*

*Com cuidado e respeito*

*Eu cultivo a gratidão*

*O pulsar que guia a vida*

*É a Potência do coração*

*Nas terças das semanas*

*Encontro minhas manas*

*Fazemos a roda girar*

*Com afeto e com amor*

*Meu coração fica animado*

*E bate como um tambor*

*A roda gira potente*

*Em cuidado e gratidão*

*Espero ansiosa o encontro*

*De pulsar meu coração*

*Venho para este momento*

*Porque tenho acolhimento*

*E muita troca com emoção*

*Trilha cada pedaço do meu corpo-chão*

*Bate energético que se faz pulsação*

*Bate, bate em conjunto nosso coração*

*Riso frouxo, choro sincero*

*Gargalhada partilhada*

*Que nos ajuda a seguir*

*Transformando a caminhada*

*É de vibrar meu coração*

*Que pulsa a cada rodada*

*Sinto o coração mais vivo*

*E minha alma mais presente*

*Estar entre mulheres de luta*

*No afeto potente*

*Juntas somos mais fortes*

*E seguimos em frente*

*Estou aqui porque quero  
Sem nenhuma obrigação  
Pois pelo poder da entrega  
Retomo minha percepção*

*O meu corpo é minha casa  
Nele ninguém manda não  
Eu imponho minhas regras  
Como uma religião*

*Canto, danço meus desejos  
Com liberdade de mulher  
Sei que somos divindades  
É nisso que eu levo fé*

*Meu coração, meu tambor  
É inundado de emoção  
Vendo minhas companheiras  
Fazendo revolução  
Com cuidado com amor  
Como quem faz uma canção*

*O que se passa nas rodas  
Levo sempre de lição  
O apoio das ativistas  
Me traz muita informação  
De como mudar o mundo  
Com mais amor no coração*

*O cordel tem esse feito  
De unir o impossível  
Explicar o inexplicável  
Trazer o dito e o não dito  
Reunir as vozes distantes  
Das mulheres de Rio Bonito*

Cordel feito na Roda Virtual de Rio Bonito em agosto de 2020.  
Autoras: **Cecília Cuentro, Gabi Negríndia, Helena Alves, Isabel Freitas, Lili Brum e Sueide Mendonça.**



REALIZAÇÃO



APOIO



APRESENTAÇÃO | METODOLOGIA | PASSO A PASSO | ROTEIROS | RELATOS  
ESCRITAS | PARA CONTINUAR GIRANDO | FICHA TÉCNICA | APOIO