



## **Rede de cuidados entre mulheres “Viver é Urgente!”: tempos de cura no caos** *Network of Care among Women 'Living is Urgent!': Times of Healing in Chaos*

D'ALMEIDA, Viviane Gomes<sup>1</sup>; GUIMARÃES, Marcela Abreu<sup>2</sup>;  
RODRIGUES, Domenica<sup>3</sup>; SILVA, Glábia Soraia Andrade Silva<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Coletiva CAIANA, [vivianegd Almeida@gmail.com](mailto:vivianegd Almeida@gmail.com); <sup>2</sup> Coletiva CAIANA, [abreumarcela@gmail.com](mailto:abreumarcela@gmail.com);

<sup>3</sup> Coletiva CAIANA, [rodrigues.domenica@gmail.com](mailto:rodrigues.domenica@gmail.com); <sup>4</sup> Coletiva CAIANA, [bittabardo@gmail.com](mailto:bittabardo@gmail.com)

### **RELATO DE EXPERIÊNCIA POPULAR**

#### **Eixo Temático: Saúde e Agroecologia**

#### **Apresentação e Contextualização da Experiência**

A CAIANA – Coletiva Antirracista Internacional de (Auto) Cuidado entre Ativistas (@coletivacaiana) foi articulada em outubro de 2020, a partir do "Seminário Acertando o Passo: Multiplicando Estratégias de Cuidado", organizado por Domênica Rodrigues e Kali Maria, das Margaridas do Silêncio/PE, com apoio do Fundo Elas. Para o lançamento das ações da coletiva, realizamos uma Live com convidadas, em dezembro do mesmo ano. Em janeiro de 2021, organizamos uma atividade virtual no Fórum Social Mundial e mulheres de diferentes lugares do Brasil (Bahia, Goiás, Pernambuco, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte, Roraima, São Paulo, Tocantins) e de vários países (Equador, Guatemala, Itália, Moçambique) passaram a fazer parte da CAIANA, integrando mais de 20 mulheres.

Em meio à pandemia de COVID-19, durante o ano de 2021, a Coletiva CAIANA criou a Rede de Cuidados entre Mulheres "Viver é Urgente!" para oferecer apoio a mulheres em situação de extrema vulnerabilidade em seu lugar mais íntimo: seus corpos, sua saúde mental e suas casas, que nem sempre são espaços de cuidado e segurança. A experiência aconteceu dentro de um contexto em que todas as atividades tiveram que ser construídas de forma online e com técnicas simples de cuidado, privilegiando o uso de elementos da medicina tradicional em contraponto à alopatia e, acima de tudo, a sensibilidade de iniciar processos de cura e cuidado entendendo que essa mulher, mãe, doméstica, também provedora, requer assistências que se iniciam no saciar a fome de seus filhos e filhas.

Segundo Carissa F. Etienne, diretora da Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS/OMS), "a desigualdade de gênero é uma crise social, econômica, política e de saúde em curso, que foi exacerbada pela pandemia, onde precisamos trabalhar mais para criar um futuro mais justo, resiliente e sustentável", relatório "Gender and Health Analysis: COVID-19 in the Americas" (2021). Foi com esse olhar de que a negligência ambiental, social e climática afeta majoritariamente grupos vulnerabilizados pelo capital, e certas de que viver é urgente, que criamos as cirdandas de cuidado entre mulheres.



## **Desenvolvimento da experiência**

Durante a pandemia, o papel de cuidadora expôs as mulheres a um risco aumentado de contrair COVID-19. As mulheres estavam na linha de frente, cuidando de pacientes, da casa, dos mais velhos, da manutenção da saúde mental de todos na família. Fomos as maiores afetadas com a pandemia que agravou ainda mais as desigualdades sociais e de gênero. Principalmente pretas e pobres passamos por maior exposição a situações de violência, fome e desequilíbrios emocionais devido à sobrecarga com o acúmulo de trabalho produtivo e reprodutivo, em meio a tantas funções que damos conta.

A Rede “Viver é Urgente” colaborou para que pudéssemos atender mulheres de cinco Estados brasileiros: Pernambuco, Piauí, Rio de Janeiro, Rio Grande do Norte e Tocantins. Nessa construção, tínhamos cuidadoras responsáveis por articular as ações terapêuticas com as redes de apoio assistencial em cada território.

Fizemos um formulário para cadastro de cuidadoras voluntárias, para garantir que todas se conscientizassem da importância da Escuta Ativa, uma prática de ouvir o outro com todos os sentidos. Recebemos inscrições de psicólogas, terapeutas, erveiras, mestras das medicinas tradicionais indígena e chinesa, da homeopatia popular e de outras Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Éramos 15 cuidadoras cadastradas e atendemos 25 mulheres em situação de vulnerabilidade social e emocional.

As atividades em formato virtual eram realizadas em dois horários semanais: as rodas de cuidado comunitário, que chamamos de Cirandas de Mulheres, serviam como espaço de escuta para acolher as mais variadas necessidades e as diversas mulheres que atendemos naquela ocasião. Fizemos uma ficha individual de cada mulher, onde as cuidadoras anotavam observações e percepções de como as mulheres estavam e o que expressavam durante as Cirandas e, nos casos necessários, foram apresentadas opções para atendimento psicológico individual via SUS (Sistema Único de Saúde).

As práticas de cuidado eram direcionadas a partir de um planejamento prévio construído de forma remota, em que definimos o formato do encontro e levantávamos as necessidades básicas das mulheres atendidas. A partir disso, fizemos uma vaquinha virtual e conseguimos arrecadar dinheiro para solicitar, aos mercados locais, a entrega de cestas de alimentos que incluíam cereais, frutas, legumes, um tipo de proteína, além de produtos de limpeza e higiene pessoal. O planejamento do encontro seguinte se dava a partir das demandas identificadas no decorrer de cada Ciranda de Mulheres.

## **Nossos Encontros**

Durante cada encontro (figura 1), fomos construindo, por meio de nossas vivências, algo que poderíamos chamar de tempos de cura. Momentos de pausa para respirar, observar a nossa respiração, escutar, falar sobre nossas angústias, demandas,



dores e inquietações, tão recorrentes na vida de mulheres. A partir de uma visão holística, a cada encontro, fomos convidadas a nos olhar, olhar para dentro, nos amparando e acolhendo por inteiro, com recursos disponíveis dentro e fora de nós que, devido a tamanhas dificuldades, acabamos por esquecer ou apagar. Recursos para um olhar mais integral, singular e afetivo.

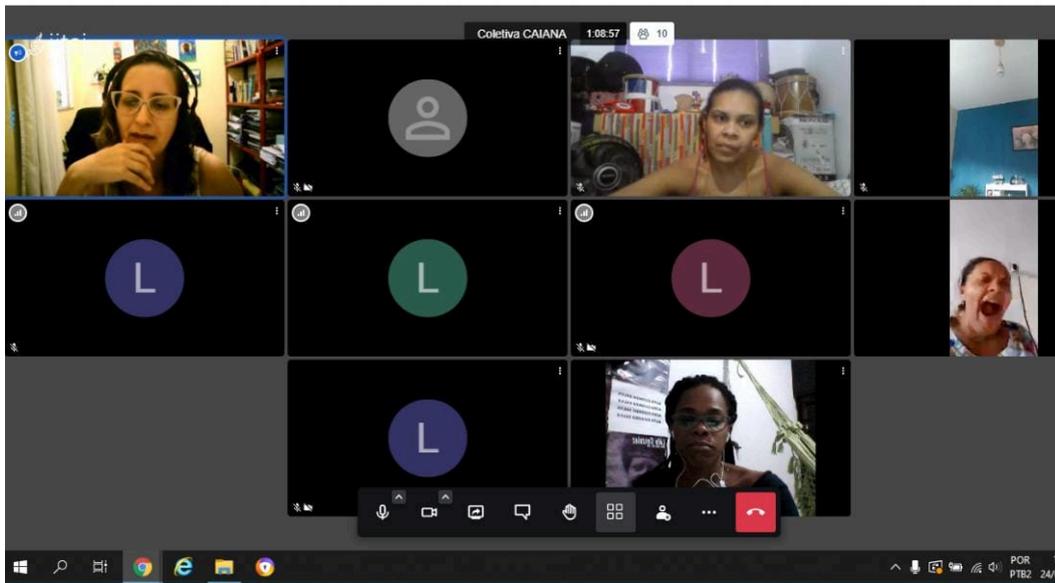


Figura 1: Ciranda de Mulheres: acolhendo o cansaço, as dores e solidões

Pudemos escutar e aprender muito com essa escuta. Procurávamos construir um ambiente afetivo, único e respeitador para cada mulher: ora com canções, ora com poesia, ora com silêncio. Mas sempre com cada uma delas e assim mediamos um ciclo do acalantar, do cuidar, do lembrar-se enquanto mulher importante, especial, capaz de se respeitar e se curar. Individual e coletivamente.

Falar sobre os nossos sonhos. Lembrar quem somos, rememorar e acariciar a criança que fomos e ainda acreditamos que exista, são como narrativas de sentimentos do bem-querer, cantados e entoados nas cirandas e rodas da infância, mundo afora.

Construímos entre as cuidadoras alguns combinados para possibilitar o bom andamento das Cirandas, tais como: receber o grupo na sala virtual com uma música da indústria cultural que tenha a ver com o tema; fixar vinte minutos para a abertura e o acolhimento inicial (para sobrar mais tempo para elas); convidar as mulheres para que participassem da construção das rodas, no sentido de envolvê-las na elaboração da atividade. Entendendo que esse envolvimento traria senso de responsabilidade e cuidado com as outras e mais intimidade entre o grupo.



## **Desafios**

Nessa jornada, tivemos grandes desafios: ensinar as mulheres a se conectar via celular conosco, por meio de uma plataforma digital, foi um deles. Entendíamos as dificuldades frente a tecnologia que muitas enfrentam, como as violências decorrentes do machismo que sofriam, tendo como exemplo o controle do parceiro sobre o uso do próprio telefone móvel, como nos relatou uma delas.

Outro desafio foi possibilitar momentos que servissem de integração, agradáveis para elas, além de mantê-las nas cirandas por uma hora, duas vezes por semana, entendendo que a demanda da vida doméstica por vezes atropelava seus dias em busca de maneiras de lutar e acreditar na sobrevivência dos seus e na manutenção da alimentação básica. Foram, certamente, desafios que foram surgindo e que nos fizeram debruçar ainda mais em busca da garantia dos direitos de todas, independente de situações socioeconômicas, culturais, de escolarização, entre outras.

## **Como os desafios foram superados?**

A fim de minimamente garantir que algumas mulheres pudessem permanecer neste espaço de autocuidado, realizamos uma campanha entre amigos que facilitou o acesso a dois aparelhos de telefone móvel, que enviamos via Correios para a região norte, nos estados do Tocantins e Roraima, além do custeio de Internet para quem dela necessitasse.

## **Principais resultados alcançados**

Durante nossa jornada, tivemos a oportunidade de lidar com a proposta das terapeutas e erveiras, aprendendo receitas muito utilizadas na medicina popular como chás, emplastros, banhos de ervas, escalda-pés, garrafadas e afins, trazendo à memória nossa força ancestral e a valorização do cultivo e da partilha de experiências como uma maneira de resgatar nossa identidade e autocuidado em nossas vidas diárias.

## **Disseminação da experiência**

A partir da experiência das Cirandas de Mulheres, partilhamos entre nós da CAIANA as práticas de autocuidado, assim como sentimos a necessidade de fomentar também ações de formação para mulheres populares e diversas. Criamos, então, a Escola Decolonial de Cidadania.

Realizamos dois Ciclos de Formação para fortalecer a Rede Internacional de Feminismo Comunitário, envolvendo a criação de uma plataforma digital de comercialização de produtos e serviços com moeda social (em processo de elaboração a partir de parceria com o Banco Paulo Freire), de formação e incidência política nos territórios e um banco de referências culturais – livros, filmes, jogos



eletrônicos, músicas, séries, brincadeiras etc. – para crianças, adolescentes, jovens, mulheres, homens.

Sempre buscamos articular ações que tenham como foco o autocuidado em sentido amplo (autoconhecimento, medicinais ancestrais, alimentação, economia, espiritualidade, artes, tecnologias, justiça), entendendo que o fortalecimento emocional e a geração de renda para mulheres são uma forma de prevenção às violências de gênero, raça e classe.

Incidimos também na formação política humanista para as mulheres integrantes dos Núcleos da Escola de Cidadania. Tivemos motivações para prosseguir com essa temática e partimos para a construção de uma formação centrada na e para a Cidadania. Estudamos maneiras de articular junto a mulheres a divulgação de suas produções, economia solidária, sempre considerando seus saberes e fazeres, suas demandas familiares e a situação de alta vulnerabilidade.

Assim, os desdobramentos da Rede “Viver é Urgente!” vem sendo constituídos por meio de um processo permeado por afetos, emoções, vivências e re-existências em que, ao longo de todo o percurso, estão presentes as muitas formas do estar no mundo, do conviver e do conectar-se aos lugares onde se vive. Levando em conta as narrativas individuais presentes nesses vínculos, promovemos a reflexão crítica, expressa pela escrita e oralidade, para uma alfabetização emocional diante de momentos de crise e a construção de estratégias coletivas para a saúde integral a partir dos elementos sensoriais relacionados às interconexões com o mundo, tendo como protagonistas mulheres que possuem em suas trajetórias a marca da exclusão, da luta e que resistem com amor à vida. O diálogo e a reflexão sobre ancestralidade, identidade, feminismo decolonial, saúde comunitária, economia feminista, incidência política, dão-se como forma de despertar o sentido da potência, do autocuidado, da compreensão da autonomia, da efetividade das alianças e redes de apoio, da autoestima e do curar-se.

Para a elaboração das formações, nos embasamos nas Pedagogias da Autonomia, Griô, Antroposofia e da Agroecologia, estimulando o fazer político e a participação ativa. Elaboramos, então, o 1o Ciclo de Formação da Escola Decolonial de Cidadania para Mulheres Populares e Diversas (figura 2), que aconteceu em junho de 2021 e abordou temas como participação política, segurança e proteção, autonomia financeira, autoconhecimento e autocuidado, contando com a participação de cerca de 50 mulheres populares e ativistas do Brasil, Equador, Itália e Moçambique. A partir da avaliação das participantes, vimos que precisávamos aprofundar o debate sobre feminismo e economia entre mulheres a fim de potencializarmos nossa Rede Internacional por meio da criação de uma plataforma digital de comercialização de produtos e serviços, formação e incidência política para mulheres. Esta plataforma pretende ativar pagamentos via moeda social virtual vinculada a um banco comunitário.

Além disso, busca-se fortalecer os Núcleos Locais para que sejam capazes de impulsionar geração de renda nos territórios a fim de que as mulheres possam se



emancipar economicamente, o que reflete no desenvolvimento local. Para pensarmos coletivamente essas práticas, planejamos o 2o Ciclo de Formação (figura 3), que foi realizado nos meses de setembro e outubro de 2021, tendo como temas: Feminismo Comunitário Decolonial; moeda social digital e plataforma virtual; coleta, sistematização e análise de dados sobre mulheres; e direitos sociais para corpos femininas.

**Escola Decolonial de Cidadania para Mulheres Populares e Diversas**

**1o Ciclo de Formação**

12/06: Acolhendo mulheres diversas (Doménica Rodrigues e Jelena Djordjevic)  
 19/06: Cuidados ancestrais para o enfrentamento às violências (Mamá Yama e Jobana Moya)  
 26/06: Autonomia Financeira (Viviane D'Almeida e Magali Honório)  
 03/07: Articulação da Rede de Mulheres "Viver é Urgente!"

**Coletiva CAIANA**

**Coorganizadoras**

**Escola Decolonial de Cidadania para Mulheres Populares e Diversas**

**2o Ciclo de Formação**  
Curso de Extensão UFRN

04/09: Feminismo Comunitário e economia feminista  
 18/09: Plataforma Digital de Formação e Comercialização da Rede "Viver é Urgente!"  
 02/10: Políticas de Coleta e Sistematização de dados sobre mulheres  
 16/10: Direitos sociais e políticos para corpos femininas

**Realização**  
CAIANA - Coletiva Antirracista Internacional de Autocuidado eNtre Ativistas

**Apoio**  
UFRN Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Figuras 2 e 3: 1o e 2o Ciclos de Formação da Escola Decolonial de Cidadania

A troca de saberes e a escuta ativa continuam sendo marcantes nas propostas que se seguiram nos diferentes territórios onde as integrantes da CAIANA atuam. Podemos citar dois exemplos: a Academia de Formação Política Feminista Decolonial (figura 4) em Moçambique que está no 3o módulo de estudos e vem contribuindo para a formação de jovens mulheres de Maputo e região (@aschamz), através do ativismo, da cidadania e do feminismo comunitário. E a Rede de Mulheres Produtoras da Serra RJ (@produtorasdaserarj) que vem sendo construída, desde maio de 2023, na Região Serrana do Rio de Janeiro (figura 5).



Figuras 4 e 5: Frutos da experiência sendo colhidos em Moçambique e no Estado do RJ

Assim, seguimos lançando sementes de autocuidado, geração de renda e cidadania para resistir e viver além das urgências que o capital nos impõe, construindo relações pautadas na perspectiva do feminismo comunitário e da agroecologia como fontes de inspiração, nutrição e resiliência.