



Relatório Final Oficinas Brasil 2019

Oficinas de segurança e
autocuidado para ativistas
LGTBI+ na América Latina

Aldeia, PE: 19-22 de agosto
Luziânia, GO: 25-28 de outubro

Equipe de trabalho:

- . Cristina Nascimento
- . Fernanda Shirakawa
- . Guaia Monteiro Siqueira
- . Rosa Posa Guinea
- . Steffania Paola
- . Viviane Simakawa

Oficina realizada a partir de metodologia
desenvolvida com Mujeres Al Borde, com o
apoio de Dignity for All



Sobre as Oficinas de segurança e autocuidado

A proposta destas oficinas nasce da experiência compartilhada entre Mujeres al Borde e Akahatá no desenho de oficinas de proteção coletiva, segurança e autocuidado feminista para ativistas dos movimentos LGBTIQP+. Entre 2015 e 2019, foram realizadas 13 oficinas com mais de 200 ativistas, no âmbito da Dignity For All.

Nessas oficinas, nos perguntamos se a forma como fazemos ativismo é sustentável: nós nos damos tempo para curarmos? Para processar situações complexas? Para descansarmos ou nos retirarmos quando sentimos esgotamento, estresse ou tristeza? Nos indagamos sobre as relações de poder no interior de nossas organizações? Cuidamos umas de outras?

As oficinas têm sido espaços frutíferos para revisar os modelos de ativismo e liderança que estamos construindo, para dialogar e criar juntas melhores estratégias. Também procuramos fazer com que sejam espaços prazerosos e amorosos, onde as pessoas ativistas possam rir, desafogar, sentir-se acolhidas e criar redes de afeto e confiança mútua.

Acreditamos que oferecer esses espaços entre ativistas LGBTI+ brasileiras é extremamente importante, no atual contexto político, e por isso em 2019 realizamos duas oficinas, uma na cidade de Aldeia, em Pernambuco, e outra no Centro de Formação Vicente Cañas, parte do CIMI, na cidade de Luziânia, em Goiás.



Objetivo

O objetivo das oficinas apresentadas neste relatório foi de promover e difundir conhecimentos sobre segurança e autocuidado para ativistas LGBTI+ brasileiras, a partir de adaptação da metodologia desenvolvida por Akahatá em parceria com Mujeres Al Borde*.

* Para saber mais sobre Mujeres Al Borde, veja: <https://mujeresalborde.org/>.



Processo de Construção

As facilitadoras das duas oficinas realizadas no Brasil estiveram presentes em uma oficina sobre o mesmo tema em Pachacamac, Peru, entre 24 e 27 de julho de 2019, para conhecer sua metodologia e propostas. Também foram realizadas 5 reuniões virtuais durante o processo, com 4 encontros preparatórios e um de avaliação, de duração aproximada de duas horas cada. As facilitadoras também trabalharam em um documento de edição colaborativa, adaptando a oficina ao contexto brasileiro e aos saberes da equipe. Em cada uma das oficinas no Brasil, as atividades foram organizadas por um trio de facilitadoras, com a colaboração de Rosa Posa Guinea, da Akahatá, nos registros e atividades.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Participantes:

15 participantes de diferentes estados das regiões Norte e Nordeste do Brasil.

Coordenação logística:

Coletiva das Vadias (PE)

Metodologia do encontro:

A metodologia foi pensada como uma adaptação para o contexto brasileiro da que foi desenvolvida entre a Akahatá e Mujeres al Borde. Assim, propusemos atividades diversas, visando reflexões sobre autocuidado individual e coletivo, e sobre segurança digital.



Dia 1. Começamos o dia com uma roda de boas vindas. As participantes foram recebidas na sala da oficina e escolheram uma das bolsas confeccionadas pelo coletivo Mulheres Passarinho, de Pernambuco.

As facilitadoras apresentaram brevemente a proposta da oficina, e em seguida, todes se levantaram para uma roda de alongamento e boas vindas coletivas. Ao som de músicas animadas, caminhavam pelo espaço, e ao comando da facilitadora, encontravam uma pessoa e lhe davam boas vindas, dizendo seu nome.

A facilitadora dava o ritmo da caminhada, e também indicava a quantidade de pessoas para se reunir, se abraçar, dançar juntas, até reunir o grupo todo em uma dança e acolhida.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 1 (cont.). A terceira etapa da roda de boas vindas foi a escrita dos acordos de convivência para que a oficina seguisse com respeito, escuta e afeto entre todes. Alguns acordos foram propostos pelas facilitadoras, mas todos foram discutidos em grupo e escritos coletivamente.

Os acordos foram afixados em um lugar visível a todes:

- celular no silencioso ou fora da sala;
- postar fotos depois da oficina;
- equipe de facilitação fará registros para uso interno;
- atenção aos horários de início das atividades;
- sigilo e escuta ativa;
- cuidado coletivo com os tempos;
- café da manhã de 7h30 às 9h.



A segunda roda foi de **Apresentação das Ativistas e seus Ativismos**. Solicitamos que cada participante escrevesse um pequeno relato sobre o que a fez se tornar uma ativista por direitos humanos e LGBTI+, com uma foto que representasse seu ativismo, e frases de ativistas que lhes inspiram.



Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 1 (cont.). Após o almoço, cada pessoa que chegava ia sendo convidada a encontrar um presente para si: se olhar em um espelho grande que estava encoberto no canto da sala. Cada pessoa levava seu próprio tempo, observando esse presente.

Ao final, nos levantamos e dançamos e cada pessoa foi presenteada com uma sacolinha com ervas, quando também apresentamos a mandala das ervas que estavam dispostas no centro da roda, com as propriedades de limpeza e proteção de cada uma.



Em seguida, era convidada a escolher os materiais que desejava para fazer um desenho inspirado nesse encontro consigo, a partir de suas dores e de suas potências. Após cada desenho ser colocado em um mural, realizamos uma breve partilha.

Chamamos essa atividade como **Nosso corpo, primeiro território de paz.**

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 1 (cont.). Na sequência realizamos uma Atividade Lúdica ao ar livre, em roda em pé, com o mundo nas mãos, em que cada pessoa deveria falar de uma coisa que ela gosta de fazer como ativista. Dá uma piscadela para outra pessoa, corre para o centro da roda, lança o mundo no ar e a pessoa que recebeu a piscadela deve pegar o mundo e fazer uma mímica desse prazer.

A ideia é não deixar o mundo cair, e ir girando o mundo entre todas as pessoas da roda, movidas pelos seus prazeres e energias.



Após o intervalo, passamos à atividade da **Cartografia das violências contra pessoas LGBTI+** e comunidades, uma reflexão sobre os territórios em que atuam, e as principais violências destinadas às pessoas e comunidades LGBTI+.

As participantes foram divididas em três grupos e cada grupo recebeu um mapa do Brasil para marcar essas atuações e violências. Receberam cartolinas para descrever essas violências e as estratégias de ação. Ao final, cada grupo partilhou suas descobertas e análises, e um ritual simbólico de transformação, força e cura foi realizado.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2. Iniciamos o dia com a Técnica de Redução Estresse - TRE. Em roda, em pé, houve uma breve explicação da técnica e passada a sequência de exercícios, com o apoio de duas participantes da oficina que também são facilitadoras de TRE.

Após o intervalo, foi realizada a atividade Espelho, espelho, me diga quanto eu cuido de mim mesma? A partir das perguntas a seguir, as pessoas participantes reagiram com emoticons observando-se no espelho:

- Você dedica a maior parte de seus dias ao seu ativismo?
- Você é capaz de se desconectar sem culpa para descansar à noite?
- Quando você se sente mal ou tem muito trabalho, consulta uma pessoa especialista - médica ou espiritual - que possa ajudá-la com sua saúde física ou mental?
- Você recebe remuneração pelo seu ativismo que ajuda na sua qualidade de vida?
- Você necessita de outras formas de subsistência, como outros empregos? Você se sobrecarrega com o ativismo?
- Você tem afiliação com entidade que oferece serviços de saúde, para ser atendida em caso de adoecimento?
- Quanto mais tempo você investe no trabalho, se sente mais reconhecida e valiosa?
- Você sabe o que quer e sonha para si mesma?
- Você faz planos para cuidar de si mesma, para dar ao seu corpo um momento de prazer?
- Você se expõe com frequência a situações e lugares de risco, porque não se importa com o que pode acontecer?
- Você fala constantemente com as outras pessoas sobre cuidar e valorizar a si mesmas, mas pouco aplica isso em sua vida?

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2 (cont.).

- É comum ouvir reclamações de pessoas que gosta, de que você compartilha pouco tempo com elas por se dedicar somente ao seu ativismo?
- Você tem alguma paixão ou hobby que não esteja ligado ao seu ativismo e que você pratica constantemente?
- Você às vezes passa o dia em suas atividades e só de noite percebe que não almoçou?
- Você relaciona alguma dor ou sintoma que sentiu em seu corpo, com algumas emoções que ocorrem em seu trabalho e/ou ativismo, como medo, raiva, indignação, impotência, culpa, entre outros?
- Você tem alguma economia para fazer o que você quer?
- Você acha que, se por algum motivo você não puder fazer o trabalho que tem em sua organização, ninguém mais poderá fazer isso?
- Você dorme bem e se sente descansada?
- Você considera sua sexualidade ativa e prazerosa, ou ela é afetada por desgastes físicos e emocionais ou pelo pouco tempo que sobra?
- O autocuidado e cuidado de suas ativistas é importante para a sua organização e está incluído entre as principais atividades desenvolvidas ou em sua agenda política?
- Quando os recursos financeiros vêm de grandes ou pequenos financiamentos, sua organização destina alguma parte à melhoria das condições de trabalhadoras ou ativistas, por ex., treinamentos, passeios pedagógicos ou de lazer, transporte, remuneração?
- Quando viaja para representar sua organização, considera importante que ela ajude com diárias para você e acompanhante?

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2 (cont.).

- Quando algumas parceiras dizem estar cansadas emocional ou fisicamente do ativismo, ou tiram um tempo para si mesmas, você acha que elas estão fracassando como ativistas?
- Você é capaz de reconhecer publicamente o trabalho de suas parceiras?
- Você é capaz de reconhecer publicamente seu próprio trabalho?

Finalizamos a manhã com o **Coral: A Paróquia Feminista**, com a música *Eu sou, eu sou, eu sou também feminista* (adaptada do espanhol).

A Paróquia Feminista

Sapa sapa sapa

sapa sapa sapatão

Viadão, super viadão

Bicha super bicha!

Trans travestis, bi, pansexuais
e também não bináries

Após o almoço, fizemos uma roda sobre **Autocuidado e Cuidado feminista**. Iniciamos com um breve debate sobre a tríade Deus, pátria e família e os valores como moral, culpa cristã e sacrifício que nos oprimem.

Em seguida, cada pessoa compartilhou três palavras sobre o que significa Autocuidado e cuidado feminista para ela. Para essa atividade, utilizamos uma ferramenta de edição colaborativa chamada PAD, que foi apresentada durante a atividade.

Alguns dos exemplos de PAD:

- <https://antonieta.vedetas.org/>
- <https://pad.riseup.net/>
- <https://board.net/>

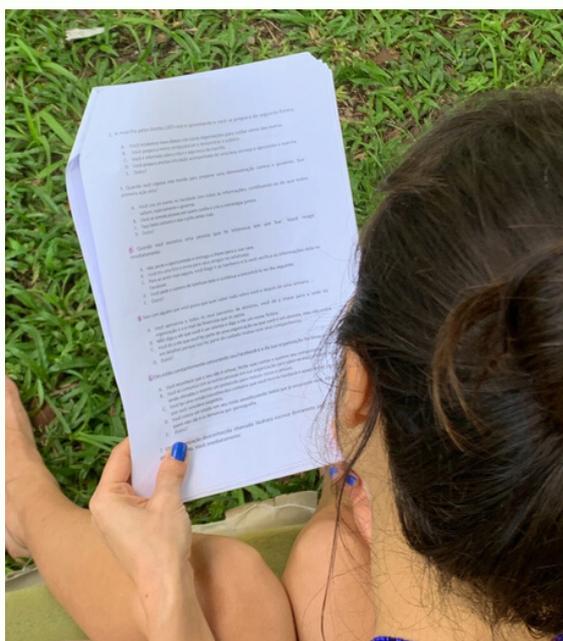
Realizamos, então, a atividade **Jogando os dados com segurança**, onde cada participante jogou 2 dados para responder uma pergunta.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2 (cont.). Cada número corresponde a uma das 12 questões de segurança a seguir, com uma situação hipotética de risco para um ativista ou sua organização e 4 possíveis rotas de ação para ela escolher:

- Uma parceira de organização liga para informar que está sendo ameaçada. Você:
 - a. Procura o manual de ajuda para ativistas que está em algum lugar.
 - b. Contata as autoridades.
 - c. Pergunta sobre qual foi a



ameaça e onde está a pessoa afetada.

d. Pergunta onde ela está, endereço e diz que vai ao seu encontro ou que outra pessoa lhe fará companhia.

- A marcha pelos direitos LGBTI+ está se aproximando e você se prepara assim:
 - a. Estabelece alianças com outras organizações para cuidar umas das outras.
 - b. Prepara a melhor roupa para sair e dar close.
 - c. Informa-se sobre a rota e a segurança da marcha.
 - d. Encontra uma companhia e uma boa cerveja para aproveitar a marcha.
- Ao organizar uma reunião para uma manifestação contra o governo, sua primeira ação é:
 - a. Criar evento no Facebook com todas as informações, garantindo que todos saibam, inclusive o governo.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

- b. Só convidar pessoas em quem confia e cria a estratégia juntas.
 - c. Fazer belos cartazes e sair gritando pelas ruas.
- Quando encontra uma pessoa que te interessa em um bar, você reage assim:
 - a. Sem perder a oportunidade, entrega a chave de casa.
 - b. Tira uma foto e envia para suas amigas no whatsapp.
 - c. Para se sentir mais segura, finge ir ao banheiro e lá verifica as informações dela nas redes sociais.
 - d. Pede o telefone e marca de encontrá-la no dia seguinte.
- Ao conhecer alguém de quem está gostando, e que quer saber tudo de você depois de uma semana, você:
 - a. Apresenta a pessoa às suas parceiras de ativismo, dá a chave para a sede da organização e o e-mail da financiadora que lhes apoia.
 - b. NÃO diz à pessoa que é ativista e se apresenta com um nome fictício.
 - c. Diz a ela que é parte de uma org. ou é ativista, mas sem detalhes pois isso é parte do cuidado mútuo com suas companheiras.
- Seu face é sempre censurado, e o da sua organização já foi bloqueado. Você:
 - a. Reconhece que seu ativismo não é virtual, fecha suas contas e queima seu computador.
 - b. Fala com as pessoas da org. para saber se elas também estão sendo afetadas, e criam um protocolo para reduzir riscos e censura.
 - c. Revisa os contatos e apaga os que parecem suspeitos.
 - d. Faz um status xingando quem lhe censurou, descobre quem é e denuncia por pornografia.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

- Uma org. desconhecida chamada Akahatá escreve para lhe convidar para um evento. Você imediatamente:
 - a. Responde o formulário com todos seus dados pessoais.
 - b. Tenta investigar de onde vem esse convite.
 - c. Dá todas as informações e pede financiamento.
 - d. Responde o e-mail com todas as informações solicitadas e pergunta como a org. obteve seu contato.
- Você vai realizar uma oficina e precisa encontrar um lugar seguro. Uma boa medida seria:
 - a. Que o local tenha um bom cachorro ou gatinho.
 - b. Que o local tenha acesso a boas rotas de transporte e comunicação.
 - c. Decidir fazer a oficina em casa e depois de uma festa.
 - d. Encontrar organizações que recomendem lugares.
- Você sabe quem são as pessoas, grupos ou orgs. que podem ser uma ameaça para as pessoas LGBTI+?
 - a. Sim. Mas não dou a mínima.
 - b. Não.
 - c. Já tenho o suficiente com minha família.
 - d. Sim, são amigos que me bloqueiam no facebook.
 - e. Sim, sei quem são e jogo ovos podres neles sempre que posso.
 - f. Outra possibilidade?
- Você foi convidado para uma reunião de ativistas. A primeira coisa que você faz é:
 - a. Publicar no facebook, tweeter e instagram seu cartão de embarque, uma selfie no avião, o que você come e as coordenadas da sua viagem.
 - b. Publicar fotos e infos sobre a viagem muito tempo depois da reunião.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

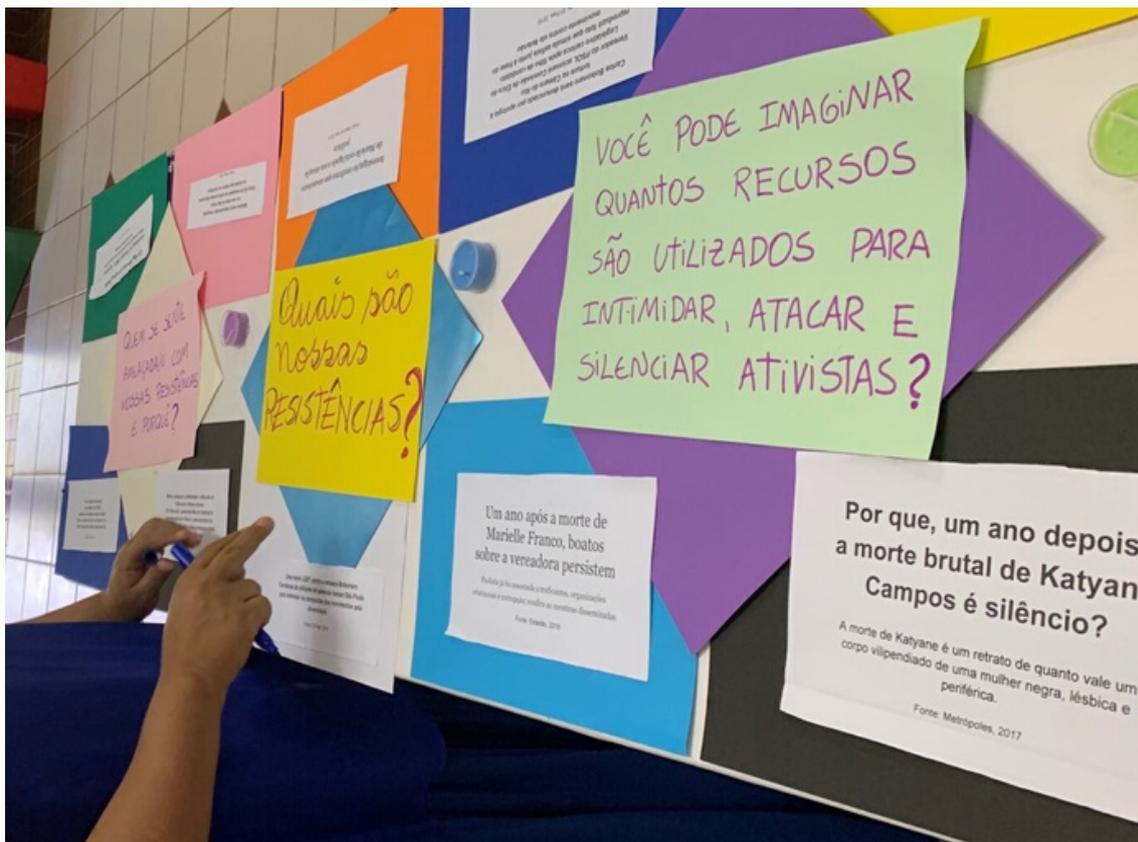
- c. Só compartilhar as infos com pessoas mais próximas, e não publicar nas redes.
- d. Mudar a foto de perfil duas vezes ao dia e pedir a opinião das pessoas.
- Você se sente seguro ou protegido ao trabalhar com pessoas de grupos LGBTI+?
 - a. Sim. Troco todas as minhas informações por considerar que cada pessoa LGBTI+ é uma pessoa irmã.
 - b. Só quando eu fico bêbado.
 - c. Tenho uma atitude diplomática, mas mantenho informações confidenciais minhas ou da minha organização em reserva. (por ex., projetos, problemas, ...)
 - d. Somente com pessoas e organizações com objetivos e práticas comuns.
- Você recebe uma ligação telefônica na qual fazem uma ameaça, dizendo que te conhecem e pedindo para cancelar atividades. Você:
 - a. Segue com suas atividades sem se importar.
 - b. Finge uma doença, cancela tudo e nunca diz o que aconteceu.
 - c. Encontra outras ativistas confiáveis, analisa a ameaça e realiza processos de denúncia.
 - d. Faz uma análise, identifica possíveis ameaças e pede ajuda ao Fundo de ação urgente, ou outros.



Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2 (cont.).



Passamos então para a atividade **As manchetes**, em que notícias de violências contra pessoas LGBTI+ foram dispostas em uma mesa com velas acesas, e três cartões com perguntas estimularam a reflexão:

- > Você pode imaginar quantos recursos econômicos, tecnológicos, militares e políticos, quantas alianças e estratégias são utilizados para intimidar, ameaçar, atacar e silenciar ativistas?
- > Quem se sente ameaçado/a com nossas resistências, e por quê?
- > Quais são nossas resistências?

Iniciamos a partilha e as pessoas permaneceram em silêncio, digerindo o conteúdo. Então conduzimos a reflexão para pensarmos sobre resistências e transformações que buscamos com nossas lutas.

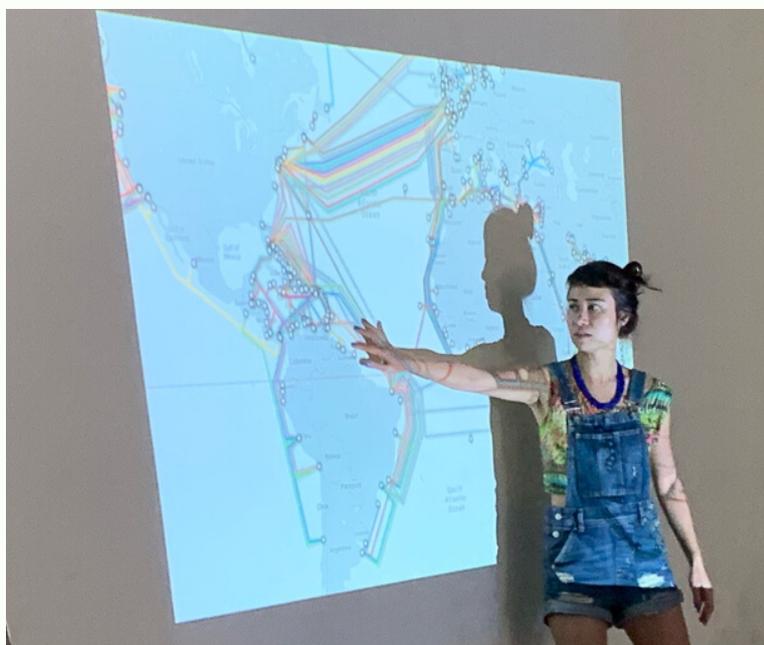
Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 2 (cont.).

Seguindo com reflexões sobre resistências e transformações possíveis, a facilitadora Fernanda apresentou a **FUXICO**, um dispositivo móvel autônomo de troca e colaboração feito para conectar pessoas presentes em um mesmo espaço físico.

A Fuxico cria uma rede sem fio fora da internet para troca de conteúdos digitais como imagens, vídeos, áudios, documentos, sala de bate-papo e Rodas de conversa. Um rede totalmente feminista e anônima, como símbolo das resistências e auto-organizações feministas em curso. <http://redeautonomafeminista.org/fuxico/> . O momento também promoveu reflexões sobre segurança digital.



Finalizando o dia, entregamos, como presente, uma sacolinha de crochê contendo um óleo de massagem, e em duplas, fizemos massagens nas mãos. E encerramos com um ritual em que cada pessoa imaginou manchetes que gostariam de ver na mídia.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 3. Iniciamos o dia com Roda de Técnica de Redução Estresse - TRE. A prática foi mais silenciosa e mais longa do que no primeiro dia, e a partilha foi bem especial.

Iniciamos, a seguir, uma dinâmica de **Cuidados Digitais e Segurança Feminista**, em que utilizamos algumas palavras-chave para estimular conversas:

1. cuidado coletivo;
2. corpo feminino;
3. autonomia; 4. medo;
5. liberdade; 6. culpa;
7. autocuidado; 8. apropriação;
9. tecnologia; 10. transparência;
11. privacidade; 12. memória;
13. consentimento;
14. confiança; 15. holístico;
16. político; 17. identidade;
18. acesso; 19. interseccionalidade;
20. anti-sistêmica

Em seguida, a facilitadora introduziu o tema das **Senhas Seguras** e entregou uma cartilha para as participantes da oficina.

A partir daí, desenvolvemos a conversa de como senhas são importantes, e a porta de entrada de ataques.

Recomendações para senhas:

- Tente criar frases-senhas, em vez de palavras-senhas.
- Misture várias línguas, linguagens e dialetos!
- Use gírias e expressões que não existam em dicionários.
- Use também números e caracteres especiais; letras maiúsculas e minúsculas.
- Não repita as senhas, use uma para cada serviço.

Avalie a segurança de suas senhas ou dados de e-mail:

- howsecureismypassword.net/
- haveibeenpwned.com/

Falamos também sobre um app de armazenamento de senhas, o KeepassXC (keepassxc.org):

- ssd.eff.org/pt-br/module/como-utilizar-o-keepassxc

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 3 (cont.).

Sobre senhas de celulares em especial, fizemos uma conversa destacando a importância de configurar as telas de bloqueio, e sobre as diferenças entre os apps de chat: Whats, Telegram e Signal.

	Whatsapp	Telegram	Signal
Software livre	não	em partes	sim
Criptografia ponta-a-ponta	sim	só no chat secreto	sim
Autenticação de chaves	sim	só no chat secreto	sim
Autodestruição de mensagens	não	só no chat secreto	sim
Senha para entrar no aplicativo	não	sim	sim
Autenticação de dois fatores	sim	sim	sim
Sigilo do número de telefone	não	sim	não

Destacamos, ainda, recomendações de segurança para redes sociais:

- Prefira ter uma identidade separada para as suas atividades ativistas nesta plataforma (caso você não queira ser identificada).
- Seu modelo de risco muda de acordo com o tipo de ação nas redes.
- Uma pessoa pública ativista terá diferentes riscos e diferentes "soluções" para se manter segura.
- Tenha um e-mail específico para cada rede social, com senha forte;
- Mensagens privadas no face e redes em geral não são privadas de verdade: prefira trocar informações confidenciais por outros meios.
- Grupos fechados de redes em geral não garantem segurança e privacidade; prefira trocar informações sensíveis por outros meios.

Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaiá Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

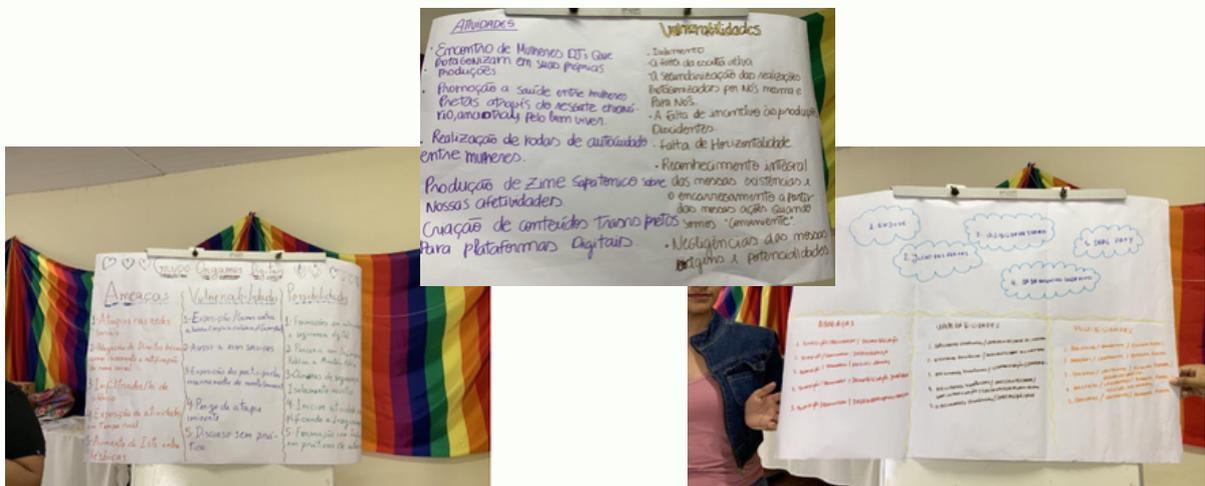
Dia 3 (cont.).

Nessa noite, encerramos a roda com Toré das vogais dos nomes, em que cada participante ia entoando as vogais de seu nome, e girando juntas. Após o encerramento, foi realizada uma roda de massagem em duplas oferecida por uma das participantes.

Dia 4.

Iniciamos as atividades com a **contação de uma história - a Dinâmica do barco** -, indicando ser uma história ancestral sobre resistência e enfrentamento coletivo de ameaças à segurança de um povo.

Convidamos o grupo a pensar sobre o **Mosaico de Possibilidades** de coletivos ativistas diante de riscos, ameaças e vulnerabilidades, pensando diferenças e ações concretas para lidar com eles. Então, em 3 subgrupos, cada um deles foi orientado a escolher cinco ações realizadas, a elaborar sobre vulnerabilidades e ameaças para cada uma, e indicar em uma coluna os cuidados a serem tomados dali pra frente, esboçando um **Plano de Segurança Feminista**.



Oficina 1: Aldeia, PE (19-22 ago)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Fernanda Shirakawa

Dia 4 (cont.).

À tarde, iniciamos a atividade **Meu tempo, minhas prioridades - Como me cuido para a sustentabilidade de minha vida e de meu ativismo**. Escutamos músicas e caminhamos pela sala, aterrando e acalmando, até que todes estivessem em roda. Pensando o debate da manhã, sobre as ações em coletivo, lembramos que em cada um deles há várias pessoas ativistas, com suas questões e prioridades de vida.

Compartilhamos que precisamos estar vivas, saudáveis e bem para lutar por nossos direitos, mostramos a cartilha **Dicas de autocuidado para tempos difíceis de militância**, e falamos sobre a pesquisa realizada por Jane Barry e Jelena Djordjevic, **Que sentido tem a revolução se não podemos dançar?** Então, do geral para o particular, as pessoas foram convidadas a refletir sobre suas vidas e seu autocuidado em sentido amplo, sobre como organizam seu tempo e atividades considerando uma noção integrada de saúde e bem-estar: social, psíquico, emocional, espiritual, intelectual, financeiro, etc.

Após essas reflexões, falamos sobre as **possibilidades de apoio por parte da Akahatá e do Fundo Dignity For All** para ações relacionadas à segurança de organizações ativistas.

Solicitamos, ao final, que cada participante pensasse em uma ativista de seu círculo que esteja necessitando de cuidado, fizesse uma carta e, se possível, a entregue para essa pessoa depois, como um gesto de cuidado.



Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Participantes:

14 participantes de diferentes estados das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil.



Coordenação logística:

Associação Lésbica Feminista Coturno de Vênus (DF).

Metodologia do encontro:

A oficina foi realizada no CIMI (Cons. Indigenista Missionário), e assim como em Aldeia, adaptamos a metodologia desenvolvida pela Akahatá e Mujeres al Borde, visando reflexões sobre autocuidado individual e coletivo, e sobre segurança digital.

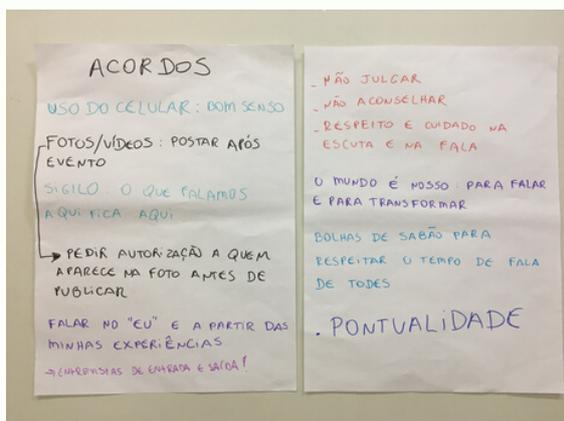
Dia 1. Começamos com uma roda de boas vindas, recebendo as participantes com bolsas feitas pelo coletivo Mulheres Passarinho, de Pernambuco, contendo materiais e como uma lembrança do encontro.

As facilitadoras então iniciaram compartilhando a proposta da oficina e dando início às apresentações coletivas, com uma roda de alongamento e boas vindas. Depois, acordos de convivência foram escritos para que a oficina seguisse com respeito, escuta e afeto entre todes. Todos os acordos foram discutidos em grupo, e então afixados em lugar visível.



Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola



Dia 1 (cont.). A seguir, fizemos uma atividade em que pudemos compartilhar um pouco das trajetórias das pessoas ativistas presentes, usando narrativas escritas e um varal de fotos e frases que iam sendo apresentadas por cada pessoa. Os textos, imagens e fotos foram dispostos em volta da mandala, no centro, ao longo da roda.

Posteriormente, no início da tarde, convidamos cada pessoa que chegava para ir encontrar um presente: olhar a si mesma em um espelho que estava encoberto no canto da sala. Cada pessoa levava o tempo necessário, e era convidada a escolher os materiais

que desejava (canetas, lápis coloridos, cola e papéis) e fazer um desenho inspirado nesse encontro consigo, a partir de suas dores e de suas potências.

Ao final, nos levantamos e dançamos e cada pessoa foi presenteadada com uma sacolinha com ervas.



Nesse momento, apresentamos também a mandala das ervas que estava disposta no centro da roda, com as propriedades de limpeza e proteção de cada uma.

Essa atividade se chama **Nosso corpo, nosso primeiro território de paz.**

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 1 (cont.). Após o intervalo, passamos à atividade da **Cartografia das violências contra pessoas LGBTI+**, uma reflexão sobre as principais violências contra pessoas e comunidades LGBTI+ e os territórios de atuação das pessoas participantes.



Divididas em três grupos, cada um com um mapa do Brasil, as pessoas participantes receberam cartolinas para descrever essas violências e estratégias de ação, e as facilitadoras se revezaram para apoiar os trabalhos. Ao final, cada grupo compartilhou suas descobertas e análises.

Ao final da atividade, realizamos um ritual simbólico de transformação, força e cura. Os mapas foram colocados no centro da roda, em volta da mandala de ervas.

Cada pessoa recebeu uma vela de cor laranja representando transformação. Todas pessoas, uma a uma, acendiam sua vela e colocavam em volta dos mapas, dizendo um desejo de cura e poder para o enfrentamento das violências no país.



Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2.

Iniciamos o dia com a Técnica de Redução Estresse - TRE, com uma breve explicação da técnica e sequência de exercícios. Depois, realizamos breve partilha de experiências, e após o intervalo, a atividade **Espelho, espelho meu, me diga quanto eu cuido de mim mesma?**

Cada participante recebeu um espelho pequeno e adesivos de *emoticons*. A facilitadora leu perguntas relacionadas ao comprometimento de cada pessoa com seu ativismo, sua saúde e sobrevivência (horas de trabalho, se remunerado ou não, alimentação, sono, tempo para afetividades, entre outras).

Orientadas a realizar a atividade em silêncio, conectadas consigo e à imagem do espelho, os adesivos foram sendo colados no espelho em resposta a cada pergunta.

1. Você dedica a maior parte do seu dia e noite ao seu ativismo?
2. Você é capaz de se desconectar (tel, facebook, whatsapp, messenger) sem culpa para descansar à noite?
3. Quando você se sente mal e tem muito trabalho, consulta uma especialista médica ou espiritual - - alguém que possa ajudar em sua saúde física e mental?
4. Você recebe alguma remuneração econômica pelo seu ativismo que ajuda na sua qualidade de vida?
5. Você necessita de outras formas de subsistência, como outros empregos e, além disso, você se sobrecarrega com seu ativismo?
6. Você tem alguma afiliação com entidade que oferece serviços de saúde, para ser atendida em caso de adoecimento?
7. Quanto mais tempo você investe no trabalho, mais reconhece e valioso se sente?

(continua)

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

8. Você sabe o que quer e sonha para si mesma?
9. Você faz planos para cuidar de si mesma, para dar ao seu corpo um momento de prazer?
10. Você se expõe com frequência a situações e lugares de risco, pois não se importa muito com o que pode acontecer?
11. Você sempre fala com os outros sobre cuidar de si mesmo, valorizar a si mesmo, mas pouco aplica isso em sua vida diária?
12. É comum ouvir reclamações de pessoas queridas de que você compartilha pouco tempo com eles, por se dedicar exclusivamente ao seu ativismo?
13. Você tem alguma paixão ou hobby que não esteja ligado ao seu ativismo e que você pratica constantemente?
14. Você às vezes passa o dia em suas atividades e só de noite percebe que não almoçou?
15. Você relaciona alguma dor ou sintoma que sentiu em seu corpo, com emoções que ocorrem em seu trabalho e/ou ativismo, como medo, raiva, indignação, impotência, culpa, entre outros?
16. Você tem alguma economia para fazer o que você quer?
17. Você acha que, se por algum motivo não puder fazer o trabalho que tem em sua organização, ninguém mais poderá fazer isso?
18. Você dorme bem e se sente descansada?
19. Você considera sua sexualidade ativa e prazerosa, ou ela é constantemente afetada por desgastes físicos e emocionais, ou pelo pouco tempo que sobra?
20. O autocuidado e cuidado de suas ativistas é importante para a sua organização, e estão incluídos entre as atividades, ou na agenda política?

(continua)

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

21. Quando os recursos vêm via financiamentos, sua organização destina um percentual à melhoria das condições de trabalhadoras ou ativistas (por ex., treinamento, passeios, transporte)?

22. Quando você viaja para representar sua organização, considera importante que ela te ajude com diárias para essa viagem e da mesma forma para suas acompanhantes?

23. Quando algumas parceiras dizem que estão cansadas emocional ou fisicamente do ativismo, fazem uma pausa ou tiram um tempo para si mesmas, você acha que elas estão fracassando como ativistas?

24. Você é capaz de reconhecer publicamente o trabalho de suas parceiras?

25. Você é capaz de reconhecer publicamente seu próprio trabalho?

Finalizamos a manhã com o **Coral A Paróquia Feminista**, com a música *Eu sou, eu sou, eu sou também feminista* (adaptada do espanhol).

A Paróquia Feminista

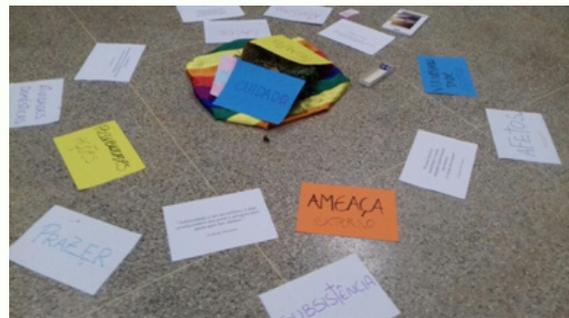
Sapa sapa sapa

sapa sapa sapatão

Viadão, super viadão

Bicha super bicha!

Trans travestis, bi, pansexuais
e também não bináries



Após o almoço, fizemos uma roda sobre Autocuidado e Cuidado Feminista, a partir de um debate sobre a tríade Deus, pátria e família, e suas funções de poder.

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.). Em seguida, cada pessoa compartilhou três palavras sobre o que significa para si Autocuidado e cuidado feminista. Para essa atividade, utilizamos uma ferramenta de edição colaborativa chamada PAD, o que foi bem interessante.



Algumas palavras que surgiram, no exercício:

- Autoconhecimento, saúde integral, transform-ação-coletiva;
- Liberdade, expressão, diversidade; - Arte, poesia, tempo;
- Povos, amor próprio, comunhão; - Estratégia, raça, resistência;
- Encantamento pela re/descoberta de si, respir@ção;
- Água terra ar fogo; - Escuta ativa, ações conjuntas;
- Interseccionalidade, elencar prioridades/batalhas, organização;
- Olhar, descolonizar, radicalizar;
- Traviarcado, relações transcitradas, transcender;
- Companheirismo, resistência;
- Rede, atenção, alteridade.

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

Após o intervalo, foi realizada a atividade **Jogando os dados com segurança**.

Cada participante foi convidado a jogar os dados, e para cada número possível havia uma questão com uma situação hipotética de risco para uma ativista ou sua organização e 4 possíveis rotas de ação. Foi uma dinâmica semelhante à realizada na oficina em Pernambuco.



As 12 perguntas do jogo:

01. A parceira de sua organização liga para você para informá-la de que está sendo ameaçada. Sua resposta é ...

A. Verifica o manual de ajuda para ativistas que você tem em algum lugar.

B. Fala com as autoridades.

C. Você pergunta sobre qual ameaça foi e onde está a pessoa afetada.

D. Pergunta onde ela está, dá seu endereço e você diz a ela que vai ao seu encontro ou para ela ficar na companhia de outra.

E. Outros?

2. A marcha pelos direitos LGBTI+ está se aproximando e você se prepara da seguinte forma:

A. Você estabelece novas alianças com outras organizações para cuidar umas das outras.

B. Você prepara a melhor roupa para sair e deslumbrar o público.

C. Você sai informada sobre a rota e a segurança da marcha.

D. Você prepara uma boa companhia, uma boa cerveja e aproveita a marcha.

E. Outro?

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

3. Ao organizar uma reunião para preparar um protesto contra o governo, sua primeira ação seria?

A. Criar um evento no facebook com todas as informações, certificando-se de que todos saibam, especialmente o governo.

B. Chamar só pessoas de confiança e criar estratégias juntas.

C. Fazer belos cartazes e sair gritando pelas ruas.

D. Outro?

4. Quando você encontra uma pessoa que te interessa em um bar. Você reage imediatamente:

A. Não perde a oportunidade e entrega a chave para a sua casa.

B. Você tira uma foto e envia para seus amigos no whatsapp.

C. Para se sentir mais segura, você finge ir ao banheiro e lá você verifica as informações dela no Facebook.

D. Você pede o número de telefone dela e continua a encontrá-la no dia seguinte.

E. Outro?

5. Quando você sai com alguém de que você gosta, e essa pessoa quer saber tudo sobre você. Depois de uma semana ...

A. Você a apresenta a todas as suas parceiras de ativismo, você dá a chave para a sede da organização e o e-mail da financiadora que lhes apoia.

B. NÃO diz a essa pessoa que você é uma pessoa ativista e se apresenta com um nome fictício.

C. Você diz a ela que faz parte de uma organização ou que é ativista, mas sem detalhes pois isso é parte do cuidado mútuo com suas companheiras.

D. Outro?

(continua)

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

6. Seu facebook é censurado com frequência, e o da sua organização já foi bloqueado.

A. Você reconhece que o seu ativismo não é virtual, fecha suas contas e queima seu computador.

B. Você se comunica com as pessoas de sua organização para saber se elas também estão sendo afetadas, e criam um protocolo para reduzir riscos.

C. Você faz uma revisão exaustiva dos contatos que você tem no Facebook e apaga todos aqueles que considera suspeitos.

D. Você coloca um status em seu perfil amaldiçoando todos que já censuraram você, descobre quem são e os denuncia por pornografia.

E. Outro?



7. Uma organização desconhecida chamada Akahatá escreve a você para lhe convidar para um evento. Você imediatamente:

A. Responde o formulário com todos os seus dados pessoais.

B. Tenta investigar de onde vem esse convite.

C. Dá todas as informações, mas também pede financiamento.

D. Responde o e-mail com todas as informações e perguntando como obtiveram seu contato.

E. Outro?

8. Você vai realizar um workshop e precisa encontrar um lugar seguro, uma boa medida seria:

A. Que o local tenha um bom cachorro ou gatinho.

B. Que o local atenda a boas rotas de transporte e comunicação.

C. Você decide fazer isso em casa e depois de uma festa.

D. Encontra organizações que recomendam lugares.

E. Outro?

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

9. Você está ciente de quem são as pessoas, grupos ou organizações que podem constituir uma ameaça potencial para as pessoas LGBTI+?

A. Sim. Mas não dá a mínima.

B. Não.

C. Você já tem o suficiente com sua família.

D. Sim, eles são amigos que me bloqueiam no facebook.

E. Sim, sei quem são e jogo ovos podres neles sempre que posso.

F. Outro?

10. Você foi convidado para uma reunião de ativistas. A primeira coisa que você faz é:

A. Publicar seu cartão de embarque, uma selfie no avião, o que você come e todas as coordenadas da sua viagem no facebook, tweeter e instagram.

B. Publicar suas fotos e informações sobre a viagem tempos depois de fazer a reunião.

C. Só compartilhar essas

informações com as pessoas mais próximas e isso não é algo que é disseminado nas redes sociais.

D. Duas vezes no dia você muda sua foto de perfil e pergunta às pessoas sua opinião sobre se você está bem.

E. Outro?

11. Você se sente seguro ou protegido quando está trabalhando com pessoas de setores LGBTI+?

A. Sim. Troco todas as minhas informações porque considero que cada pessoa LGBTI+ é um irmão ou irmã ou irmã.

B. Só quando eu fico bêbade.

C. Eu tenho uma atitude diplomática, mas mantenho informações confidenciais minhas ou da minha organização em reserva. (projetos, problemas, ...)

D. Somente com pessoas e organizações com objetivos e práticas comuns.

E. Outro?

(continua)

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 2 (cont.).

12. Você recebe uma ligação telefônica na qual fazem uma ameaça, dizem que lhe conhecem e te pedem para cancelar suas atividades. Você:

- A. Faz suas atividades sem se importar.
- B. Finge uma doença, cancela tudo e não conta o que rolou.
- C. Encontra com outras pessoas ativistas de confiança, analisa o alcance da ameaça e realiza processos de denúncia.
- D. Faz uma análise, identifica ameaças e pede ajuda ao Fundo de Ação Urgente ou outros.
- E. Outro?

Ao retornar à sala, sentamos em cadeiras organizadas para a atividade **Manchetes de notícias de violência a pessoas LGBTI+**, que foram dispostas ao redor da mandala, com 4 perguntas.

Quando iniciamos a partilha, rapidamente conduzimos a

reflexão para pensarmos sobre resistências, e as manchetes que gostaríamos de ver no mundo.

Dia 3. Iniciamos o dia com uma roda de enraizamento com alongamentos e respirações, seguida por uma Roda de Técnica de Redução de Estresse - TRE.

Depois, nos reunimos na área externa ao salão para iniciar uma dinâmica de **Cuidados digitais e segurança feminista**.

Ela começa com uma brincadeira de jogar bolinhas de papel, cada uma com uma palavra relacionada ao tema. Depois de mexermos o corpo e brincar, cada pessoa ficou com uma palavra, e no salão cada pessoa comentou sobre seu papel.

1. cuidado coletivo;
2. corpo feminino;
3. autonomia; 4. medo;
5. liberdade; 6. culpa;
7. autocuidado; 8. apropriação;

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 3 (cont.).

9. tecnologia; 10. transparência;
11. privacidade; 12. memória;
13. consentimento;
14. confiança; 15. holístico;
16. político; 17. identidade;
18. acesso;
19. interseccionalidade;
20. anti-sistêmica

Durante o restante do dia, avançamos nas conversas sobre segurança digital, uso de senhas e de aplicativos de mensagens, com conteúdo semelhante à oficina realizada em Pernambuco.

Dia 4. O último dia de oficina teve algumas mudanças de agenda, devido à dinâmica com as pessoas participantes. Iniciamos com conversas sobre segurança digital, e então iniciamos a contação de uma história - a **Dinâmica do barco**.

Após a contação, a facilitadora indicou que essa era uma história

ancestral sobre resistência e enfrentamento coletivo de ameaças à segurança de um povo, e convidou o grupo a refletir sobre as estratégias de coletivos e ativistas diante de riscos, ameaças e vulnerabilidades, uma introdução à atividade prevista sobre o **Mosaico de possibilidades**.

Entretanto, seguimos daí com conversas iniciadas pelas pessoas participantes em torno das dinâmicas de participação, da diversidade de experiências, de diferentes necessidades de cuidado, e da logística do espaço onde ocorreu a oficina, tivemos momentos importantes de partilha de preocupações, aspectos positivos e oportunidades de melhoria na realização de oficinas similares.

(continua)

Oficina 2: Luziânia, GO (25-28 out)

Facilitação: Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Dia 4 (cont.).

Alguns elementos trazidos:

- Contato maior com a natureza e com as pessoas;
- Ir à praia;
- Organizar e participar de mais atividades entre ativistas;
- Tirar os pesos, compartilhar, se priorizar, dançar;
- Fazer a Casa Roxa para convivência de mulheres lésbicas;
- Encontrar espiritualidade;
- Fazer nado sincronizado;
- Iniciação no candomblé;
- Voltar a praticar yoga;
- Respeitar à terra;
- Me ver mais;
- Questionar, mas com certezas: autocuidado como subsistência;
- Sensibilidade para organizar as lutas.

Apesar de todos os desafios vivenciados enquanto grupo, com diálogos importantes mas que afetaram a dinâmica de tempos da oficina, consideramos que a oficina cumpriu seu papel de

debater diversos aspectos relacionados à saúde e à preservação da vida de ativistas LGBTI+, despertando reflexões sobre a importância do autocuidado e do cuidado coletivo entre ativistas, bem como possibilidades de criação de estratégias pessoais e coletivas com prioridade para a segurança e a saúde das pessoas ativistas LGTBI+ na América Latina.

Esperamos que esse material desperte as pessoas leitoras para o desafio de se pensar a segurança digital e física, assim como o autocuidado. E que aqui possam ser encontradas algumas propostas de atividades, diálogos e também alguns desafios para que multipliquemos essa mensagem em diferentes espaços-tempos.

A seguir, impressões das pessoas participantes sobre as oficinas são compartilhadas.

Impressões sobre as Oficinas

"Levo dessa oficina: força! Encontrar afetos, conhecer pessoas, reconhecer outras, possibilitar-me abrir mais e isso significa estar aberta para me permitir ser cuidada e descobrir a potência que tenho para realizar meu próprio autocuidado."

"Me proporcionar conexão com meu eu, com meu corpo. Levo também afetos e experiências trocadas com essas pessoas maravilhosas que conheci. Levo saudade, o desejo de mudança de hábitos e a vontade de compartilhar com as minhas."

"Levando a bagagem mais leve, cheia de cuidados e segredos de sobrevivência e de bem viver. O corpo fortalecido e meus ferramentas, recursos afetivos para meu autocuidado e cuidado entre pessoas LGBT. Deixando a possibilidade de construir um ativismo mais seguro em termos de cuidados digitais. Super importante."

"Essa oficina me ajudou a ver outras possibilidades de construção de mundo e afetividades. Mostrou que ainda temos muito que aprender uns com os outros, que o autocuidado se faz necessário para não nos machucarmos e machucarmos outras pessoas. Estou levando afeto por mim e pelas outras mulheres e homens. Mas aprendi mesmo foi sorrir para mim e com as outras, das coisas mais simples e singelas. Aprendi a me olhar, sentir e principalmente a me respeitar, seja no trabalho ou em casa. Que as culpas não são só nossas e que haverá sempre uma alternativa de caminhos e resgatar a esperança."

"Foi o conhecimento e reconhecimento do 'eu'. E a importância do cuidado em me autocuidar. Me proporcionou vivências únicas junto a pessoas maravilhosas, onde encontramos afetos e segurança, e saber que não estamos só. Definitivamente importante para seguirmos confiantes e com esperança umas nas outras. Um arco-íris de emoções e conquistas."

"A importância do autocuidado comigo e com todos ao meu redor, e ter atenção em relação a segurança nas redes sociais."

Impressões sobre as Oficinas

"Levo da oficina estratégias de autocuidado que quero exercer na minha vida, melhorando meu bem-viver. Também levo ferramentas simples e eficientes de segurança digital para compartilhar tanto nos coletivos que faço parte quanto para ativistas e pessoas públicas. Quero pensar até em cartilhas de autocuidado e segurança digital para LGTBs que às vezes não são alcançadas pelo ativismo."

"Levo comigo o conhecimento, o amor e a esperança. Sobretudo mais vontade de lutar, saber que em todas as partes do Brasil, ao contrário do governo imposto, têm pessoas que preservam o amor e o sentimento de mudança. Levo a força dessas mulheres potentes e resistentes. Levo a ancestralidade. levo a sabedoria. E levo dentro todo o cuidado com nossas mulheres."

"Que eu não sabia de fato o que era autocuidado, enquanto vivência pessoal. Nesses quatro dias tive a oportunidade de viver experiências e aprendizados aos quais levarei para muitas reflexões e inquietações. As atividades resignificaram muitos conceitos e preconceitos meus. Foram quatro dias de autoconhecimento, afetos e tranquilidade. Foi muito importante vivenciar isso tudo!"

"Eu levo muitos aprendizados de como cuidar melhor de mim e quanto isso é importante para mim mesma e para o ativismo; como o cuidado individual e coletivo prevenir vários problemas. Aprendi sobre técnicas e ferramentas virtuais de autoproteção e sobre a sua necessidade. Percebi que o autoconhecimento é muito importante para o autocuidado e como cuidar de mim mesma, nesse mundo corrido e conturbado, tem sido negligenciado."

"Além de muito conhecimento, com relação a segurança e cuidado com as minhas informações, estou levando um conhecimento especial sobre mim, sobre meu corpo e sobre meu corpo no ativismo. Como cuidar dele para que através dele íntegro, eu possa cuidar de outros corpos."

Impressões sobre as Oficinas

"Esta oficina me fortaleceu, me fez olhar mais para mim, refletir mais sobre meu ativismo e minhas possibilidades, além da oportunidade de conhecer pessoas maravilhosas e outras organizações que me fazem pensar que outro mundo é possível."

"Desta oficina estou levando novas possibilidades, principalmente quando penso questões como corpo, coletividades e autocuidado. Aqui, pude construir novas narrativas para além do que havia trazido comigo, e isso é muito potente."

"O que estou levando desta oficina é o afeto mais sincero, que é o cuidado com nossas vidas; saber que somos preciosas, que a fragilidade não é o oposto de fortaleza. Encontrei outras que assim como eu, pensam como é único nossas energias juntas, que o desespero que está posto nacionalmente não me mobiliza, mas que nosso acolhimento interno nos impulsiona de dentro pra fora. Grata pelo cuidado integral!"

"Esta oficina me possibilitou muitos aprendizados e importantes reflexões sobre o meu autocuidado e a minha relação com o ativismo; me fez rever ações e pensar possibilidades de agir diferente quando opto por realizar determinadas atitudes que julgo importantes. Levarei deste curso várias ideias e maneiras de me proteger, assim como a ajudar minhas companheiras a se proteger quanto aos meios digitais. Além disso, levarei muito amor, empatia, sorrisos, afetos e um grande apreço por todas que fizeram parte desta incrível experiência."

Créditos

Desenho, Facilitação e Sistematização das Oficinas

Equipe Akahatá: Rosa Posa Guinea e Viviane Simakawa

Oficina 1 (PE): Guaia Siqueira, Cris Nascimento, Fernanda Shirakawa

Oficina 2 (GO): Guaia Siqueira, Cris Nascimento e Steffania Paola

Logística

Oficina 1 (PE): Coletiva das Vadias Recife

Oficina 2 (GO): Associação Lésbica Feminista de Brasília - Coturno de Vênus

Registro fotográfico y audiovisual

Feito com amor pelas facilitadoras de cada oficina.

Bolsas

Coletivo Mulheres Passarinho de Pernambuco

Óleos de massagem

Foz

Apoio

Dignity for All

Aldeia, PE e Luziânia, GO, 2019.