

---

## **Abraça: estratégias para praticar e incentivar a comunicação autêntica e o acolhimento entre mulheres no movimento feminista<sup>1</sup>**

Natália KLEINSORGEN<sup>2</sup>  
Universidade Federal Fluminense (UFF), Niterói, RJ

### **Resumo**

Por meio de conceitos caros para a pesquisa em comunicação, como a ideia de pesquisa-ação participante (Peruzzo, 2016), e da compreensão da comunicação para além dos meios e ferramentas técnicas (Marques e Martino, 2015; Sodré, 2014), este texto pretende sistematizar e apresentar os procedimentos teórico-metodológicos realizados pela *coletiva* de lésbicas e bissexuais Oitava Feminista (Niterói/ RJ) na criação de um curso e espaço virtual de autocuidado entre mulheres. A “Abraça” é parte de uma estratégia política que trabalha a comunicação como um “comum” socialmente construído, sem o qual não poderia haver movimento social, somada a métodos e teorias do campo da Comunicação Não-Violenta (CNV), e atrelada a uma perspectiva feminista do autoconhecimento e do autocuidado para a emancipação.

**Palavras-chave:** comunicação e alteridade; movimento feminista; comunicação não-violenta; pesquisa-ação.

### **Introdução**

Em março de 2020, dois meses depois do anúncio pela Organização Mundial de Saúde (OMS) do surgimento de uma nova doença provocada por um tipo de coronavírus, soubemos da notícia que estávamos vivenciando uma situação de pandemia, que logo começou a transformar a saúde mental das brasileiras e brasileiros (Biblioteca Virtual Em Saúde, s.d.).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) (2004) afirma que saúde mental é um estado de bem-estar nos diversos âmbitos de uma pessoa: subjetivo, intelectual e emocional, assim como a possibilidade de construção de competências individuais e coletivas (Castro, 2021).

Neste trabalho considera-se que mente e corpo não se dissociam, mas são integrantes de cada indivíduo que, por sua vez, está inscrito na sociedade com uma personalidade complexa, forjada de subjetividade e coletividades. Por isso, o cuidado e o autocuidado são necessários para a construção individual da saúde e do bem-estar

---

<sup>1</sup>Trabalho apresentado no Grupo de Pesquisa 09 – Comunicação, Alteridade e Diversidade do XXIII Encontro dos Grupos de Pesquisas em Comunicação, evento componente do 46º Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação.

<sup>2</sup>Doutoranda no Programa de Pós-Graduação em Mídia e Cotidiano da Universidade Federal Fluminense (PPGMC/UFF), bolsista Faperj Nota 10, integrante do grupo de pesquisa Mídias, redes e jovens: usos e apropriações em contextos digitais (CNPq 2014).

---

individual, e estão diretamente relacionados à saúde e ao bem-estar coletivos. Em meio a um cenário que afetava especialmente as mulheres, com sobrecarga e trabalhos de cuidado (Gênero e Número; Sempre Viva Organização Feminista, 2020; Almeida et al., 2020; Scheinkman, s.d.), foi possível perceber no campo político, entre feministas ativistas e militantes, um aumento de sofrimento psicológico, ansiedade e de estresse, com todas as notícias relacionadas à crise – de cunhos sanitário, econômico, social e político – provocada pela Covid-19 e pela gestão pública vigente naquele momento (Werneck, 2022).

Esta constatação foi inicialmente identificada pela *coletiva* de lésbicas e bissexuais Oitava Feminista (Niterói-RJ)<sup>3</sup>, a partir do reconhecimento de que mulheres próximas, colegas e companheiras de luta estavam lutando para se manterem vivas e com saúde, incluindo a manutenção de seus bem-estares psicológicos. Considerando esta observação, decidiram organizar, por meio de encontros *via* plataformas virtuais, um grupo de acolhimento e de autocuidado feminista, que deram o nome de “Abraça”.

Em um primeiro momento, participaram mulheres da própria organização e algumas integrantes da “GrupA” de estudos organizada pela coletiva, somando 11 participantes. O objetivo era aprender a acolher a elas mesmas e às outras sem reproduzir violências misóginas, bem como aliviar a solidão e os sofrimentos oriundos do isolamento social provocado pela pandemia. No percurso, almejavam conseguir um ambiente de confiabilidade entre mulheres feministas; conhecer ferramentas para acolher mulheres feministas em suas angústias; construir uma comunicação não-violenta entre feministas; praticar a aproximação e identificação entre mulheres; e aprender com as diferenças entre mulheres. Como resultado de longo prazo, desejavam que mais mulheres colocassem a sororidade e o *continuum* lésbico (Rich, 2010) em suas vidas; que mais mulheres percebessem a importância da coletividade feminista como caminho para o autoconhecimento e autocuidado; e destruição da automisoginia.

Para alcançar essas metas, foram articulados os conhecimentos adquiridos estudando mulheres como Audre Lorde (2019), Adrienne Rich (2010), Gloria Anzaldúa (2000), bell hooks – a grafia é em minúsculo mesmo (2017), Carolina Maria de Jesus (1963), e outras teóricas do campo da Comunicação Não-Violenta, como Carolina

---

<sup>3</sup> A Oitava Feminista é uma *coletiva* autônoma de lésbicas e bissexuais formada em Niterói (RJ) que, desde 2017 atua como grupo de estudos feminista; e, desde 2018, promove encontros, oficinas, rodas de conversa, panfletagem e outras atividades para a formação antissexista e o combate à violência contra mulheres. A autora deste artigo é co-fundadora e *membra* dessa *coletiva*.

---

Nalon, Roxy Manning, Stefanie Ribeiro (2017), Nati Almeida (2020), Cassandra Brené Brown (2012), além de Marshall Rosenberg (2006).

O início do planejamento e da estruturação do espaço virtual, compreendido como uma espécie de experiência piloto, se deu em junho de 2020. Os encontros, que seriam quinzenais, às segundas-feiras, de 19h às 21h, tiveram início dia 14 de setembro de 2020, e finalizaram em 1º de fevereiro de 2021, quando todos os tópicos pretendidos foram abordados. Todas as mulheres participantes eram, por meio das rodas virtuais de conversa e dinâmicas, constantemente estimuladas a contribuir com novas referências, metodologias e relatos.

Inicialmente, ficou acordada a realização de oito encontros, no entanto, foi necessário dividir alguns temas em mais de um dia de experiências e discussões: a) autoconhecimento e necessidades humanas; b) (auto) compaixão e empatia; c) vulnerabilidades; d) culpa e raiva; e) autopreservação e fofoca; f) mediação de conflitos/escuta e fala impulsiva; g) conexão, coletividade, sororidade; e, h) como acolher mulheres.

A segunda edição da “Abraça” ocorreu em 2022, de forma mais consistente, em formato consolidado de curso, tendo ajustado as expectativas das integrantes com os testes realizados na edição anterior, e, dessa vez, aberto às feministas que quisessem se inscrever – a divulgação ocorreu *via* redes sociais da *coletiva* Oitava Feminista, e boca a boca, entre as mulheres que haviam participado de encontros e demais atividades promovidas pela organização. O curso teve início em 1º de setembro e terminou dia 03 de novembro, com 10 encontros semanais, e somando 42 inscritas. Os tópicos foram: a) abertura com dinâmicas voltadas para ‘Os usos do Erótico’ (Lorde, 2019); b) autoconhecimento e necessidades; c) (auto) compaixão e empatia; d) vulnerabilidade; e) culpa e raiva; f) autopreservação, memória e fofoca; g) silêncio; h) escuta e fala impulsiva; i) mediação de conflitos; j) coletividade, conexão, sororidade.

Destacamos o encontro sobre ‘Silêncio’, que não estava na edição anterior, e trouxe às presentes a possibilidade de compartilharem momentos onde se sentiram silenciadas ou preferiram silenciar. Pode-se discutir as diferenças nesses dois movimentos e as possibilidades de escolha, utilizando o texto ‘A transformação do silêncio em linguagem e em ação’ (Lorde, 2019).

---

Para atrelar a experiência dessas mulheres aos estudos da comunicação, partimos da metodologia de ‘pesquisa-ação participativa’, sistematizada por Círcia Peruzzo (2016), a fim de reafirmar a história das mulheres envolvidas no processo de constituição da “Abraça” como co-protagonistas da construção desse espaço de produção de memória e saberes.

O propósito da pesquisa-ação de contribuir para esclarecer e dar subsídios para a solução de problemas se alinha a geração de conhecimento (a troca de saberes dos especialistas e do próprio grupo ou população investigado no reconhecimento do contexto e das estruturas sócio econômicas, políticas e culturais) capaz de ajudar na mobilização, no equacionamento das problemáticas e no empoderamento do processo de mudança (Peruzzo, 2016, p.10).

Além disso, neste texto, utilizamos o conceito de Comunicação, no sentido de um retorno ao Comum, como imprescindível para compreender a “relação entre indivíduos, grupos e comunidades” (Marques e Martino, 2015, p.33; Sodré, 2014) e, portanto, imprescindível para compreender a relação entre mulheres que se declaram feministas. Este artigo pretende sistematizar e compartilhar a metodologia e alguns dos marcos teóricos utilizados pelo grupo de acolhimento e autocuidado feminista “Abraça”, a fim de coletivizar os saberes produzidos por mulheres lésbicas e bissexuais no sentido do combate à automisoginia, da busca pelo autoconhecimento e, conseqüentemente, do amor próprio e do amor entre mulheres.

A metodologia utilizada para este artigo é a revisão bibliográfica de algumas teorias elencadas pelas mulheres promotoras desse espaço virtual, articuladas com uma ideia ampliada de Comunicação – não aquela que se limita aos estudos sociológicos ou técnicos dos meios de comunicação, mas como a reunião de processos sociais de encontros e trocas de experiências comuns. Nas palavras de Marques e Martino (2015) “é no momento do compartilhamento do sensível erigido em terreno comum que pode se dar, efetivamente, a comunicação” (p.34).

## **Desenvolvimento**

Para começo de conversa, é interessante que definamos, como interpela Muniz Sodré (2014, p. 7), o que estamos chamando de Comunicação, o que podemos definir ou inferir a partir da palavra “comunicação”, já que aqui não estamos tratando apenas de

---

fenômenos tecnicamente mediados por plataformas ou outros meios facilitadores da interlocução. Segundo ele:

Originariamente, *comunicar* – “agir em comum” ou “deixar agir o comum” – significa vincular, relacionar, concatenar, organizar ou deixar-se organizar pela dimensão constituinte, intensiva e pré-subjetiva do ordenamento simbólico do mundo. Assim como a biologia descreve vasos *comunicantes* ou a arquitetura prevê espaços *comunicantes*, os seres humanos são comunicantes, não porque falam (atributo consequente ao sistema linguístico), mas porque *relacionam* ou *organizam* mediações simbólicas – de modo consciente ou inconsciente – em função de um *comum* a ser partilhado. No âmbito radical da comunicação, essas mediações não se reduzem à lógica sintática ou semântica dos signos, porque são *transverbais*, oscilantes entre mecanismos inconscientes, palavras, imagens e afecções corporais (Sodré, 2014, p.7) [grifos do autor].

Esta concepção, que, segundo Marques e Martino (2015, p. 33), parece ter ficado em segundo plano face às pesquisas relacionadas aos meios (técnica ou sociologicamente), ultrapassa os sentidos da relação entre mídia e sociedade e permite compreender a relação entre indivíduos, grupos e comunidades, por meio do aspecto “comunicacional”. Neste texto, teremos como horizonte o sentido que Muniz Sodré chama de vínculo, relação, e que compreendemos aqui como “conexão”.

Os seres humanos somos seres comunicantes (Sodré, 2014, p. 7). Portanto, para que possamos viver em plenitude, é necessário que nos relacionemos, nos conectemos entre nós. É neste aspecto que entra a abordagem da Comunicação Não-Violenta (CNV), ou “comunicação autêntica”, enquanto campo de pesquisa.

A CNV propõe uma conexão profunda do indivíduo consigo mesmo e com os outros, a partir do coração, buscando identificar a humanidade em cada um e reconhecer o que há em comum e o que há de diferente, encontrando maneiras para que a convivência entre os indivíduos seja pautada na construção de conexões profundas e saudáveis (Cassolato, 2020).

Há muitos debates sobre a CNV servir para a manutenção de poderes corporativos, embranquecidos, elitistas e masculinistas. Não daremos conta de trazer esse debate por inteiro, mas não podemos deixar de mencioná-lo. Nati Almeida (2020) e Carolina Nalon (2015) abordam algumas dessas questões e determinam a importância de nos apropriarmos das ferramentas desenvolvidas no campo de forma responsável, e não com o objetivo de docilizar outras pessoas.

---

No primeiro grupo da “Abraça”, com 11 mulheres reunidas, o principal desafio era reunir as teóricas feministas consideradas mais relevantes para a organização da Oitava Feminista desde 2017, de perspectiva antissexista, antirracista, anticlassista e antilesbofóbica, com acúmulos do campo da Comunicação Não-Violenta (CNV). A intenção era aproximar esses dois campos, adicionando materialidade – as experiências e vivências lésbicas e feministas – a pontos de vista da CNV que, muitas vezes, poderiam soar psicologizantes (a teoria foi sistematizada por um psicólogo norte-americano) ou mesmo corporativos demais, afinal, tais acúmulos têm sido utilizados em empresas e grandes corporações na tentativa de criar conexões entre padrões e empregados. Em uma breve pesquisa exploratória, basta digitar “CNV nas empresas” em qualquer buscador *online*, é possível se ter ideia de como o cenário está configurado.

Com esta provocação em mente, as feministas que organizaram a “Abraça” encontraram em uma frase de Rosenberg (2006), que resume a preocupação-chave das teorias da comunicação autêntica, um consenso.

Se uso a Comunicação Não-Violenta (CNV) para libertar as pessoas de depressão, para conviverem melhor com suas famílias, mas simultaneamente não lhes ensino como rapidamente transformar os sistemas sociais no mundo, então me torno parte do problema. Essencialmente as estarei pacificando, fazendo-lhes mais felizes em viver nos sistemas como atualmente são, e assim utilizando a CNV como um narcótico (Rosenberg, 2006).

Transformar os sistemas sociais era um objetivo comum entre elas e ele. Não parecia ser verdade que todo o uso do conhecimento sobre os próprios sentimentos e necessidades – proposto pelas teóricas e profissionais da CNV – só serviriam ao universo corporativo, embranquecido, de chefes sedentos por profissionais pacificados. Olhar para si mesmas e conseguir nomear as próprias aflições, reformulando angústias, solicitando escuta, aprendendo a ouvir, pedindo ajuda e auxiliando outras em situação de sofrimento, não parecia ser uma ferramenta patriarcal de comunicação corporativa, mas, conforme as próprias investigações das mulheres envolvidas, parecia ser uma apropriação liberal do conhecimento para a união entre mulheres, desenvolvido a anos por feministas.

Audre Lorde (2019), lésbica e feminista, em seu texto ‘Usos do Erótico’ (publicado originalmente em 1984) já havia chamado a atenção para a importância de

---

retirar as “lentes coloniais masculinistas”, a fim de se enxergar intimamente e se compreender, para ter contato com o que há no interior de cada mulher e, assim, aprendendo sobre nós, aprendemos sobre as outras e podemos compreendê-las e amá-las. Este era um aprendizado. Outro, em ‘Os usos da raiva: mulheres respondendo ao racismo’ (2019), Lorde apontava para o potencial de ação coletiva a partir da organização de emoções, e para o perigo de “descontar” nossas frustrações em outras mulheres e companheiras. A raiva, segundo ela, precisa ser organizada, a fim de servir aos propósitos da emancipação feminina. Muitas autoras escreveram sobre isso.

“Eu tenho direito à minha raiva”, disse Maxine Waters em 1989, “e eu não quero ninguém me falando que eu não deveria estar, que não é legal estar, e que há algo errado comigo porque eu me enfureço”. Raiva não é a única ferramenta de ação feminista, mas agora é a crucial. Precisamos estar confortáveis em empunhá-la para abrir um curso na escuridão, limpando o caminho para um futuro feminista a plenos pulmões (Zeisler, 2019).

hooks (2017), em seu texto ‘De mãos dadas com a minha irmã’ (publicado originalmente em 1994), afirma que se não colocarmos nossos sentimentos, como a raiva, o remorso, o arrependimento, na mesa, não vamos conseguir dismantelar a “relação ama-escravizada” que as mulheres brancas temos para com as mulheres negras e, dessa forma, não avançaremos na luta feminista. São incontáveis as teóricas que esboçaram sobre como os sentimentos escondidos e desconhecidos por nós podem nos envenenar e, conseqüentemente, envenenar o movimento feminista – algumas foram citadas neste artigo. Por isso, para as mulheres da Oitava Feminista, tornou-se imprescindível organizar uma metodologia que conduzisse à nomeação e reconhecimento de sentimentos, a fim de caminhar para o autoconhecimento e, por meio da comunicação, valorizar, aprender a ouvir e humanizar outras mulheres.

### **Mas como faríamos isto?**

Em suas formações, a Oitava Feminista utiliza a metodologia das oficinas pedagógicas, espaço que privilegia o compartilhamento de vivências, considerando as experiências pessoais, a pluralidade de saberes, os confrontos e diferenças para uma análise da coletividade e sentimento de compartilhamento de um *comum* (Candau, 1996). É um formar para que as *membres* estejam em constante formação, e para que

---

possam multiplicar os conhecimentos e saberes em outros espaços. Outras metodologias são: a escuta ativa; o ativismo; e a escrevivência – falaremos um pouco sobre elas.

A comunicação expressa um incontido desejo de estar com o outro, de aceitar o desafio que o outro nos lança por meio de sua singularidade, de sua diferença. O encontro com o outro, em sua dimensão comunicacional, estética e política, se expressa sempre de forma agonística, na qual um indivíduo incita e interpela o outro por meio da dúvida, do estranhamento, do convite à interlocução. É no cotidiano que a comunicação com o outro se fortalece, se redimensiona e redimensiona os sujeitos e o meio no qual se inserem. Comunicar exige o estabelecimento de um sistema normativo e valorativo comum, um conjunto de afetos e ações compartilhadas dentro da relação que se estabelece entre os indivíduos (Marques e Martino, 2015, p.34).

Tendo em vista a possibilidade do autoconhecimento (Lorde, 2019) e da potência do aprendizado sobre os próprios incômodos e sentimentos a fim de construir um sentido de comunidade no movimento feminista (hooks, 2017), as articuladoras da “Abraça” lançaram mão do acúmulo coletivo com dinâmicas, oriundo das formações antissexistas em escolas e praças públicas realizadas desde 2017, para tornar esse aprendizado coletivo em método e multiplicação.

Outro conceito utilizado por elas na construção das dinâmicas é o de “ativismo” (Stubs *et al.*), um hibridismo entre arte e política, que coloca a subjetividade das mulheres em campo, em jogo, na construção de uma coletividade plural, que acolhe e celebra as diferenças, conforme os ensinamentos de Lorde (2019): “Não são as nossas diferenças que nos dividem. É a nossa inabilidade em reconhecer, aceitar e celebrar tais diferenças”. Como cada uma se enxerga em situações de conflito; em que locais do corpo se manifesta a raiva; o que as motiva e as faz querer viver – são algumas das propostas trabalhadas por meio da arte, durante o curso.

Além disso, as mulheres são convidadas a escreverem sobre si, na perspectiva da “escrevivência”, inspiradas por Conceição Evaristo (2017), Carolina Maria de Jesus (1963), e Gloria Anzaldúa (2000). A construção de diários, explicando o sentimento predominante durante o dia; a escrita de uma carta para a raiva; a escrita de uma história impactante que elas ouviram de outra mulher – foram alguns dos temas onde o exercício da escrita sobre si era demandado.

Em todo o processo, a escuta era provocada no sentido da promoção da conexão e da empatia (Nalon, 2016), o que entendemos por “escuta ativa”. Como ouvir, em cada



---

passo e encontro, sem silenciar ou constranger? Estou genuinamente interessada no que estou ouvindo? Tenho condições de ouvir neste momento; posso estar presente e atenta? – a cada reflexão sobre autenticidade, as mulheres podiam repensar suas vontades e se conectar com a situação em que se encontravam. Desta forma, conseguiam ser genuínas com as outras mulheres.

As mulheres integrantes da “Abraça”, em ambas edições, fizeram parte da construção da metodologia dos encontros e puderam apresentar suas perspectivas sobre o espaço, além de compartilhar suas vivências e experiências. As mediadoras e pesquisadoras no processo de desenvolvimento do espaço de acolhimento e, posteriormente, de desenvolvimento do curso de acolhimento e autocuidado feminista puderam observar, considerando o lugar que ocupavam, que o processo seguido por elas foi o de pesquisa-ação participante, sistematizada por Peruzzo (2016), seguindo suas fases de execução: a) estudo exploratório e reconhecimento da situação a ser investigada; b) pesquisa propriamente dita e definição das atividades a serem desenvolvidas; c) redefinição e aperfeiçoamento do desenho metodológico; d) realização plena do trabalho de campo; e) apresentação de resultados parciais; f) relatório final.

Desde a preparação da primeira edição, foi (a) realizado um estudo exploratório do que havia sido feito até então sobre autocuidado feminista, e descoberto o manual organizado pela ONG Feminista CFemea, “Bem viver para a militância feminista: metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativista” (2016), que serviu de base para pensarem seus incômodos. Posteriormente, inclusive, a organização publicou um trabalho que foi classificado como “ciberativismo” (Castro, 2021), de atuação com acolhimento *online* entre ativistas. No processo de pesquisa exploratória, além de um estado da arte que as pudesse inspirar, foram revistas teorias sobre socialização feminina e sua relação com falta de autocompaixão, culpa, vergonha, escuta, raiva, rivalidade feminina, solidão, etc.

(b) Depois de algumas semanas pesquisando e formulando um material de base, as ativistas se dividiram para ler textos, livros, assistir vídeos sobre os temas elencados, e passaram a construir os encontros; (c) Na edição do curso propriamente dito, quando tiveram a participação de 42 mulheres de várias partes do Brasil, a ordem dos encontros foi brevemente modificada, mas não sofreu grandes alterações, apenas um redesenho de

---

algumas metodologias, a partir do que as novas integrantes do grupo demonstraram querer pesquisar e desenvolver; (d) Na segunda edição da “Abraça”, já consolidada como curso, foi possível aproveitar todas as ferramentas desenvolvidas, com a convicção de que o curso estará em constante desenvolvimento e aperfeiçoamento.

A partir do momento em que se colocaram à disposição para construir com mulheres um espaço seguro que não só acolhe, mas ensina a acolher, a Oitava Feminista esteve em constante formação e formando outras mulheres para a formação; (e) Ao final de cada encontro, foram socializadas com as participantes as artes produzidas nas dinâmicas, os textos e slides compartilhados em cada aula que, na verdade, são espaços de escuta e troca; e (f), depois do último encontro, foi confeccionada uma zine coletiva, com as poesias, textos, imagens, colagens, cartas e até músicas produzidas, no processo do curso. Todo o material desenvolvido, apostilas, *slides* com a metodologia das oficinas e zines, são estimulados a serem compartilhados.

### **Considerações finais**

Ao expandir o sentido de Comunicação e reconhecer que sem Comunicação (compartilhamento do Comum) não há movimento social, o grupo de acolhimento e curso “Abraça”, desenvolvido e consolidado pela *coletiva* de lésbicas e bissexuais Oitava Feminista, foi e é uma experiência que simboliza o protagonismo das mulheres nas lutas e movimentos sociais, no período da pandemia e depois, no sentido de colocar seus sentimentos – e seus sofrimentos psíquicos – em primeiro lugar, aprender a acolhê-los e acolher outras mulheres.

Na construção dessa trajetória, utilizando a metodologia de oficinas pedagógicas, escuta ativa, “ativismo” e “escrevivência”, centralizando o pensamento feminista e de pensadoras da Comunicação Não-Violenta (CNV), acreditamos que a coletiva construiu ferramentas de escuta e de (auto) compaixão que aproxima mulheres umas das outras, e do próprio movimento feminista, em si, que, conforme vimos, precisa aprender a lidar com as discordâncias, dissidências, e amarras históricas para perseverar e avançar.

Em seu texto “Trashing: o lado sombrio da sororidade” (2015), a autora lésbica e feminista Jo Freeman fala sobre o fenômeno da “detonação” e evidencia que o feminismo é um movimento social que, assim como qualquer outro, é permeado por

---

debates e disputas políticas, embora seja comum que mulheres se aproximem com a expectativa de que vão encontrar apenas concordâncias e acolhimento. Além disso, ela denuncia nesse texto a rivalidade feminina, que não deixa de existir automaticamente no movimento de mulheres; muito pelo contrário, ganha outros contornos e se torna mais perene.

O que de interessante precisa ser dito aqui é que, desde 1976, quando Freeman publicou esse texto, até hoje, quando ainda estamos escrevendo sobre a necessidade de dismantlar o auto-ódio a fim de poder amar verdadeiramente a outras mulheres, as dinâmicas nocivas no ambiente feministas permanecem. O tempo médio de permanência na militância feminista para jovens em processo de despertar crítico se mantém – cerca de dois anos, e ainda é raro que se debata com profundidade as marcas e diferenças entre mulheres. A “Abraça” é também, portanto, um curso pela manutenção do movimento feminista.

Pesquisadoras feministas e, em sua maioria lésbicas, as integrantes da coletiva e as demais mulheres inscritas na “Abraça”, puderam utilizar esse espaço para crescer enquanto grupo e aprender sobre como as diferenças podem e devem aproximá-las (Lorde, 2019). Tendo isto em consideração, consideramos que esse espaço foi construído a partir da horizontalização dos saberes e da troca mútua, onde as vulnerabilidades se entrecruzaram no sentido de ouvir e serem ouvidas, construindo redes e fortalecendo o *continuum* lésbico (Rich, 2010) e o amor entre mulheres.

### Referências bibliográficas

ALMEIDA, M.; SHRESTHA, A. D.; STONAJAC, D.; & Miller, L. J. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of women's mental health*, 23(6), 741–748. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01092-2>

ANZALDÚA, Gloria. Falando em línguas: uma carta para as mulheres escritoras do terceiro mundo. *Revista Estudos Feministas*, v. 8, n. 01, p. 229-236, 2000.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Saúde mental e a pandemia de Covid-19. [Brasília]: Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/saude-mental-e-a-pandemia-de-covid-19/>>. Acesso em: 03/07/2023.

BROWN, C. Brene. *The power of vulnerability*. 2012.

CANDAU, Vera. et.al. **Tecendo a Cidadania: oficinas pedagógicas de direitos humanos**. Petrópolis: Vozes, 1996.

CASTRO, Cosette. Rodas Virtuais de Cuidado e Autocuidado em Tempos de Pandemia: um projeto digital da ONG CFEMEA. 2021.

CFEMEA. Bem viver para a militância feminista – Metodologias e experiências de autocuidado e cuidado entre mulheres ativistas. Disponível em: [https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/bem\\_viver\\_para\\_militancia\\_feminista.pdf](https://www.cfemea.org.br/images/stories/publicacoes/bem_viver_para_militancia_feminista.pdf). Acesso em: 14 de julho, 2023.

DE JESÚS, Carolina Maria; MORAVIA, Alberto. **Quarto de despejo**. Livraria Francisco Alves, 1963.

ESCOLA INTERNACIONAL DE DESENVOLVIMENTO. Cassolato, Juliana (2020). Comunicação não-violenta: conexão, empatia e compaixão. Disponível em: <<https://www.e-eid.com/posts/post-021-comunicacao-nao-violenta-conexao-empatia-e-compaixao>>. Acesso em: julho, 2023.

FREEMAN, Jo. Trashing: o lado sombrio da sororidade. **PassaPalavra. Seção Ideias e**, 2015.

HOOKS, bell. **Ensinando a transgredir: a educação como prática da liberdade**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

LORDE, Audre. **Irmã outsider: ensaios e conferências**. Autêntica Editora, 2019.

MARQUES, Angela Cristina Salgueiro; MARTINO, Luis Mauro Sá. A comunicação, o comum e a alteridade: para uma epistemologia da experiência estética. **Logos**, v. 22, n. 2, 2015.

MEDIUM. Almeida, Nati (2020). Comunicação Não Violenta, mais uma teoria branca?. Disponível em: <<https://medium.com/@natialmsouza/comunica%C3%A7%C3%A3o-n%C3%A3o-violenta-mais-uma-teoria-branca-4fa09aad451>>. Acesso em: julho, 2023.

NALON, Carolina. O que aprendi sobre racismo e privilégios nos últimos dias. 2015.

NALON, Carolina. Para início de conversa, 2016. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=7&v=3qzcPcQjbMI](https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=3qzcPcQjbMI)>. Acesso em 25 nov. 2017.

PERUZZO, Cicília. Epistemologia e método da pesquisa-ação. Uma aproximação aos movimentos sociais e à comunicação. **Anais XXV Encontro Anual da Compós**, p. 1-22, 2016.

QG FEMINISTA. Está na hora de abraçar a fúria do feminismo (2019). Tradução de Bruna Santiago Franchini. Disponível em: <<https://medium.com/qg-feminista/est%C3%A1-na-hora-de-abra%C3%A7ar-a-f%C3%B3ria-do-feminismo-758e33e0c998>>. Acesso em: 15 de julho, 2023.

RICH, Adrienne. Heterossexualidade compulsória e existência lésbica. **Bagoas-Estudos gays: gêneros e sexualidades**, v. 4, n. 05, 2010.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**. Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Trad. Mário Vilela. São Paulo: Ágora, 2006.

SCHEINKMAN, Lilian. Como as mulheres estão sofrendo maior impacto psicológico durante a pandemia de COVID-19?. **Observatório de Evidências Científicas Covid-19**. Disponível em: <<http://evidenciascovid19.ibict.br/index.php/tag/saude-mental-da-mulher/>>. Acesso em: 03/07/2023.

SEM PARAR, O TRABALHO E A VIDA DAS MULHERES NA PANDEMIA: Gênero e Número; Sempreviva Organização Feminista, 2020.

SODRÉ, Muniz. **A ciência do comum: notas para o método comunicacional**. Editora Vozes Limitada, 2015.

STUBS, Roberta; TEIXEIRA-FILHO, Fernando Silva; LESSA, Patrícia. Artivismo, estética feminista e produção de subjetividade. **Revista Estudos Feministas**, v. 26, p. e38901, 2018.

WERNECK, Natasha. 50% dos eleitores desaprovam gestão de Bolsonaro na pandemia, diz pesquisa. **Estado de Minas**, 2022. Disponível em: <[https://www.em.com.br/app/noticia/politica/2022/05/06/interna\\_politica,1364724/50-dos-eleitores-desaprovam-gestao-de-bolsonaro-na-pandemia-diz-pesquisa.shtml](https://www.em.com.br/app/noticia/politica/2022/05/06/interna_politica,1364724/50-dos-eleitores-desaprovam-gestao-de-bolsonaro-na-pandemia-diz-pesquisa.shtml)>. Acesso em: 03/07/2023.