

SISTEMATIZAÇÃO DO CUIDADO COLETIVO



ESTAMOS FELIZES
POR ESTARMOS
REUNIDAS NA
VIRTUALIDADE.

O QUE ESTOU OFERECENDO PARA ESTE ENCONTRO?



FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE
América Latina y el Caribe

O QUE ESTOU OFERECENDO PARA ESTE ENCONTRO?

BEM-VINDAS!

POSSIBILIDADE PARA
O ENCONTRO O ABRACO
À DISTANCIA



UMA
CAMISETA DE MUPPS

VELA
PERFUMADA



PARA
FLORESCE



UMA BEBIDA PARA
CELEBRAR NOSSAS
VIDAS

UMA PEDRA
COMIGO
ANO: CRIATIVIDADE!



OFERECENDO UM
QUADRO DE UMA
MULHER NEGRA
QUE MINHA FILHA ME
DEU...



ELA DISSE:
"ME LEMBRA
DE VOCÊ"

CONECTA-ME
COM MINHAS
RAIZES

E ME LEMBRA DE QUE
HÁ MUITO TEMPO
VEM CAMINHAR

UMA
PLUMA
O MUNDO DA
CARICIA NO
MEIO DE TUDO
AGRESSIVO



VENHO TRANQUILA, ME CONFORTE
O APOIO, OS SERES QUE ME DÃO
APOIO

LAVRA COMO PARTE DESTE ENCONTRO, ESTA CONOSCO
OFEREÇO-LHES
AS CHAVES DA MINHA
CASA QUE NÃO USO HÁ
MUITO TEMPO PORQUE
SEU UMA MIGRANTE



VENHO NOSTÁLGICA E
TRISTE, EMBORA COM
VONTADE DE ABRIR
NOVAS PORTAS E
CAMINHOS



UM BOM DIA PARA
UM ENCONTRO

NA MINHA
COMUNIDADE
ACENDAMOS
UM VELA
TODOS OS
DIAS



UM TOMATE
AS MULHERES
PLANTARAM NA
PANDEMIA



NÃO ITSMO
COLOCAMOS
UMA VELA SOBRE O
ALTAR: LUZ, GUIAR,
LEMBRAR-SE DE QUEM É
O ANO ESTA EM COURO
E CONVERSAR COM
ELXS



HOJA PARA OS MAIAS É
ANIL: SEMENTE, ALIMENTO,
VITALIDADE...



DUAS BONECAS
DE TECIDO



VELA ROXA COMO
LEMBRANÇA DO
NOSSO ÚLTIMO
ENCONTRO



CHOCOLATE
SANTANDER
NAS NOSSAS REUNIÕES
NUNCA PODE
FALTAR



PÉDREGO CACTUS.
POUCA ÁGUA,
RESISTENTE,
FLORESCE AO
SOL ESCALDANTE,
NOS PERMITE
COMPARTILHAR



CORDÕES
FEITOS À
MÃO

EU APRECIO O
TRABALHO
MARAVILHOSO QUE
VOCÊ FAZ



TIGELA
TIBETANA.
UMA AMIGA ME DEU
EM UMA VIAGEM
NO NEPAL



HARMONIA



HOJE É UM
DIA MUITO LINDO
LÁ FORA

O DESEJO DE
COMPARTILHAR



OFERTA

Fundo de Ação Urgente LAC

QUE É O CUIDADO COLETIVO?

E COMO SE RELACIONA COM O CUIDADO INDIVIDUAL

FORÇA, MUITA FORÇA

ENERGIA QUE NÓS
TRANSMITIMOS UMAS
ÀS OUTRAS

TENHO QUE
ESTAR APOIADA EM
OUTRAS PARA ME
SUSTENTAR

**UNIÃO e
MUITA RESILIÊNCIA**

ME PERMITE
VIRAR PRA
VER

VOLÊ VÊ
COISAS QUE
NÃO CONSIGO VER
SOBRE MIM

**SOLIDARIEDADE
EMPATIA
HUMANISMO
SORORIDADE**

TE FAZ MAIS FORTE,
MAS TAMBÉM AJUDA A
REPARTIR O PESO

CRIATIVIDADE
ENRIQUECE O INDIVIDUAL
E O COLETIVO

**DAR e
RECEBER**

NÃO APENAS DAS
MULHERES QUE
APOIAMOS

ABRIR-ME PARA
RECEBER SEU CARINHO,
SEU CALOR

O APOIO EMOCIONAL
ENCHE O CORAÇÃO E
TE RECARREGA EM
MOMENTOS EXTREMOS

O CORPO NÃO
APENAS É A
CABEÇA...

NÃO DEVEMOS
ESQUECER O
CORPO!

Fundo de Ação Urgente LAC

COMPAIXÃO:

DAR-NOS O ESPAÇO DE
ESTAR MAL,
RESPEITAR NOSSOS
LÍMITES E FAZÊ-LO DE
UMA MANEIRA SAUDÁVEL
PARA TODXS

RECONHECER
A FRAGILIDADE

COLETIVAS NÃO SÃO
SOMAS DE INDIVIDUAIS.
SÃO ALGO MUITO MAIOR E RÍZO

AMEAÇAS

PRIMEIRO A INCERTEZA DO QUE PASSARÁ...

ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO DE AMEAÇAS E RISCOS

SABED MENTAL

PERDA DE EMPREGOS FORMAIS, MUITOS TIVERAM QUE PROCURAR TRABALHO INFORMAL

TRABALHO COMUNITÁRIO FOI TRANSFORMADO

TREINAMENTO EM CONHECIMENTO DE APP, FOI MUITO LEGAL!

ACOMPANHAMENTO LEGAL PARA RESOLVER O DESORDEN DEIXADO POR AQUELES QUE PERDEMOS

TESTAMENTO

ATENÇÃO VIA TELEFONE E ON-LINE

O TIVEMOS UM GRANDE AVANÇO, DANDO ATENÇÃO ANTES DOS EVENTOS DE VIOLÊNCIA

FONDO DE ACCIÓN URGENTE
América Latina y el Caribe

EL TIEMPO NOS HA AYUDADO A SANAR

ASSESSORIA SOBRE SOBRE ORIENTAÇÕES

COMUNIDADES MAIS VULNERÁVEIS NO BRASIL

LGBTI+

ACOMPANHAMENTO TERAPÊUTICO

SESSÕES DE AUTOCAUIDADO, ACONSELHAMENTO ESPECIALIZADO

REUNINDO-SE EM PEQUENOS GRUPOS COM SOBREVIVENTES DA VIOLÊNCIA

CANALIZANDO-AS

SENTIMOS MUITO A FALTA DE REUNIÕES PRESENCIAIS

VER A LUTA DA OUTRA

PRIMEIRO MEDO... JÁ O SUPERAMOS!

SEM HONDURAS

DÍVIDAS, DESPEJO, INTERRUÇÃO DE TRATAMENTOS MÉDICOS

NOTÍCIAS FALSAS (DESDE ANTES DA PANDEMIA)

ATAQUES ORGANIZADOS E ORDENADOS CONTRA REDES DE MULHERES NEGRAS

SAÚDE MENTAL DAS MULHERES NEGRAS

PELO FATO DE SEREM NEGRAS

CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO PARA MULHERES LESBICAS NEGRAS NA PANDEMIA

ESTOY PARA AYUDARTE

JORNADAS DE AUTOCAUIDADO PARA ALCANÇAR AS MULHERES

NÃO TINHAM TELEFONE OU COMPUTADOR

ATAQUES NAS REDES SOCIAIS

SABED MENTAL

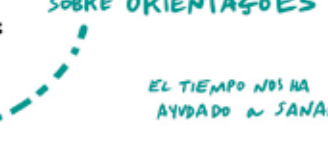
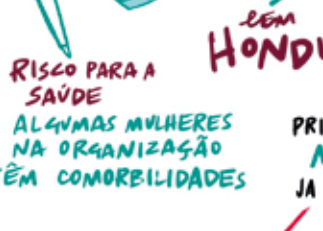
NO MÉXICO, A VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES AUMENTOU E SEU TRABALHO AUMENTOU

A PRIMEIRA AMEAÇA É A VIDA

ACESSO A RECURSOS PARA ENFRENTAR A PANDEMIA

RISCO PARA A SAÚDE
ALGUMAS MULHERES NA ORGANIZAÇÃO TÊM COMORBIDADES

VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL



ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO DE AMEAÇAS E RISCOS

NÃO SAÍMOS DA RUA, ENFRENTAMOS NOSSOS MEDOS

POPULAÇÃO NEGRA (MULHERES) NÓS ESTÁVAMOS NA FRENTE NÃO TÍNHAMOS COMO OBEDECER ÀS MEDIDAS DE PROTEÇÃO

MULHERES LGBTQ+ 
TODAS AS NOSSAS VULNERABILIDADES ALÉM DE TODAS AS NOSSAS LUTAS

ALIAMOS-NOS OUTROS GRUPOS PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES BÁSICAS

TRABALHO INFORMAL, MULHERES SEM ESPERANÇAS

(COM A PERMISSÃO DO PREFEITO, LEVAMOS PRODUTOS ÀS COMUNIDADES PARA AQUELES QUE ESTAVAM EM QUARENTENA)

NÃO PODERIA SER COMUNICADO POR OUTROS MEIOS (TROCA DO PRODUTO)


O RÁDIO ERA A CHAVE

OS LIMITES COMEÇAM A SER REDEFINIDOS

DIMENSÕES PÚBLICAS E PRIVADAS

EM UM PONTO DA VIRTUALIDADE PARECIA QUE TÍNHAMOS TODO O TEMPO DISPONÍVEL PARA ESTAR EM CASA

HÁ UM DESGASTE...

CAPACIDADE DE FLEXIBILIZAR AS ORGANIZAÇÕES

NO BRASIL, A SAÚDE ESTÁ NAS MÃOS DOS BRANCOS

SAÚDE MENTAL

O VENTRE AFRICANO, NOSSA RELIGIÃO POSSUI ELEMENTOS DE AUTOCUIDADO

BANHOS DE FOLHAS, FLORES, PRODUTOS NATURAIS, CONEXÃO COM A TERRA

PROMOVEMOS REUNIÕES DE AUTOCUIDADO

TERAPIA SOCIAL

PRECISAMOS DESSE ESPAÇO DE RITUALIDADE

REUNIÕES PRESENCIAIS COM PRECAUÇÃO

FIZEMOS UM WORKSHOP DE SEGURANÇA DIGITAL NA PRAIA

FOI UM MOMENTO DE LIBERTADE!

O ENCONTRO AFETIVO MÍNIMO

AS REDES SÃO INSEGURAS: ATAQUES, NOTÍCIAS FALSAS, ROUBO DE DADOS

Fundo de Ação Urgente LAC

ESTRATÉGIAS DE PROTEÇÃO DE AMEAÇAS E RISCOS



DURANTE ESSES MESES.

O QUE EU FIZ?
O QUE DEIXEI PASSAR?
O QUE EU APRENDI?
COMO ESTOU?

CAPACIDADE DE
AJUDAR OUTRAS
MULHERES COM
DEFICIÊNCIA

VALORIZAR-ME COMO
SOU COM MINHA
DEFICIÊNCIA

ENTENDI QUE
SÓ TENHO CONTROLE
SOBRE MINHAS
PRÓPRIAS AÇÕES

ESCOLHER NOSSAS
LUTAS PELAS QUAIS
VIVER & NÃO
MORRER

CADA UMA FAZ
SUA PARTE



APRENDI A
CONVIVER COM
A PANDEMIA

O QUE É AUTO CUIDADO

INDIVIDUAL E
COLECTIVO
PARA MIM?

EXPERIÊNCIAS QUE
ATRAVESSAM A
VIDA, O CORPO



COMPARTILHEI COM
MUITAS MULHERES



PERDA DE
PESSOAS
PRÓXIMAS



COMO CAMINHAMOS
COM OS LUTOS?

O MEDO
AFETOU MINHA
SAÚDE MENTAL



GRATIDÃO POR
NÃO TER PERDIDO
PESSOAS PRÓXIMAS

MUITAS COISAS
BOAS



TRABALHAR
PARA O
COLECTIVO
MUITO CONTATO
& FORTALECIMENTO
DA REDE



AS ATIVISTAS ÀS
VEZES, NÓS NOS
COLOCAMOS DE LADO



TENHO ME
CUIDADO MUITO
POUCO

FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE
América Latina y el Caribe

AUTOCUIDADO



UMA PAUSA
PARA
IDENTIFICAR
COMO ME SINTO U

E NÃO DEIXAR
PASSA-LO

COMPARTILHAR

FAZ COM
QUE ME
SINTA
CUIDADA

EU FORTALECI
MINHA PARTE
ESPIRITUAL

VOCE NÃO PODE COISAS
SE ESTIVER MAL

PASSAMOS MUITO TEMPO
CUIDANDO DE OUTROS

POR ISSO ME
AFESTEI UM
POUCO,
FOI IMPORTANTE
APRENDER QUE
TENHO QUE COLOCAR
OXIGÊNIO EM MIM
PARA AJUDAR OS
OUTROS

SOBREVIVÊNCIA
MINHA E DOS OUTROS

CONTINUEI
ESTUDANDO!

RECONHECER
O BEM QUE FIZ

ENCERRADA
PERCIBI QUE PRECISAVA
DAQUELE ESPAÇO
PARA MIM

CUIDADO É
DA PRÓPRIA
CONSCIÊNCIA

PESSOAL

RELACIONAL

BEM EM
MÚLTIPLAS
DIMENSÕES

FLEXIBILIDADE
PARA RECONHECER
VULNERABILIDADES E
CURAR

O MUNDO ESTÁ
SE CURANDO

LIVRE

AS LIBERDADES
MUDAM QUANDO
VOCÊ FALA OUTRO
IDIOMA... ESTA
RELACIONADO A

SAÚDE
MENTAL

VOCÊ SE EXPRESSA DE MANEIRA DIFERENTE

HOJE EU
ME CUIDO
MAIS

É BOM
CUIDAR DE
SI MESMAS



O QUE É AUTOCUIDADO

NÃO PARAMOS!

PENSAMOS

"VAMOS ESPERAR
PARA VER O QUE
ACONTECE..."

TIEMOS UMA IDEIA

ATIVAMOS UM NÚMERO
PARA ATENDER MULHERES QUE
SOFERAM VIOLÊNCIA

COM APOIO
da FAU

INDIVIDUAL E
COLETIVO
PARA MIM



DURANTE ESSES MESES...

O QUE EU FIZ?
O QUE DEIXEI PASSAR?
O QUE EU APRENDI?
COMO ESTOU?

MULHERES LÉSBICAS
ACUMULAM
MUITAS
SITUAÇÕES

MUDANÇAS DE EMPREGO
PELA NECESSIDADE



DANÇA
DE RONDA E CIRANDA
ENTRE DOIS

PRÁTICAS
CORPORAIS

ANDAR DESCALÇO E EM SILÊNCIO

ESCREVER
AJUDA MUITO



APROVEITAR AS
POSSIBILIDADES
CRIATIVAS DA
REGIÃO

MULHERES NEGRAS
ESTÃO À FRENTE
E CUIDAM

FALTA CULTURA
DE AUTOCUIDADO

DEVER TER A MESMA
IMPORTÂNCIA QUE BEBER ÁGUA

A MENTE DEBENTE DO RACISMO
NÃO PODE SE IMPORTAR

RECARREGUE AS
FORÇAS

EM 2020
POQUÍSSIMAS
VEZES DANÇEI,
LEVANTEI OS BRASOS,
ME DIVERTI COMO HOJE

APENAS ESTÁVAMOS
PENSANDO EM COMO
ENFRENTAR ESSE
GOVERNO FASCISTA
GENOCIDA

NÃO ABANDONAR MEUS
PRÓPRIOS ESPAÇOS DE
AUTOCUIDADO

NOMEAR E
APROFUNDAR
EM NOSSAS
EMOÇÕES

O QUE É O QUE
ME TRAZ DE VOLTA
À VIDA?

ESTOU EM UM MORRER E RENACER CONSTANTEMENTE



DURANTE ESSES MESES...

O QUE EU FIZ?
O QUE DEIXEI PASSAR?
O QUE EU APRENDI?
COMO ESTOU?

APRENDI A
VALORIZAR

COLETIVAMENTE
É A ÚNICA MANEIRA
DE ENFRENTÁ-LO

VALOR da
TERAPIA

MUITA
INCERTEZA
PESSOAL, SOCIAL
E COMUNITÁRIA

VIVI MUITAS
EMOÇÕES

NOVAS
PRÁTICAS

APRENDI A
RESPIRAR

SESSÕES de
104A

OS MEDOS
MUDARAM

SOBREVIVER NÃO É SUFICIENTE

QUESTIONAR o
QUE ACONTECERÁ
SE EU FOR

PENSAR

COM O QUE EU POSSO RECONCILIAR...

ENFRENTAR
APRENDI A RESISTIR

APRENDI QUE
VAMOS em DIFERENTES
BARCOS

PARA LUTAR de
OUTRAS MANEIRAS

PAREI A DOR
DOS LUTOS

CONVIVER
COMIGO,
a LER

TER
CALMA

PARA CONVIVER COM
OS MEDOS, E
CONTROLÁ-LOS

AMAR ME

PENSAR QUE QUERO /
ARRANJÊNCIA
com TODXS

VER MEUS ERROS
COM MAIS
GENTILEZA

PASSAMOS
MUITO TEMPO
OLHANDO PARA NOS
MÉSMOS
EU APRENDI COMIGO
MESMA

DEPOIS DE UM ANO
ISOLADA, APRENDI a
CONVIVER com o QUE TINHA
ESFORÇO

OLHEI ME
com MAIS
CARINHO

RECONCILIAR
MIS E VALIDADES

ISSO ME DEU a
OPORTUNIDADE de
MELHORAR

FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE
Andrés Latorre y el Equipo



PAREI PARA ME
OLHAR e
ME VER

INDIVIDUAL E
COLECTIVO
PARA MIM?



AUTOCUIDADO COLECTIVO

1 PRIMEIRO



ENTÃO COMEÇAMOS COM MEDO



OS TRABALHADORES RURAIS NÃO ESTAMOS ACOSTUMADOS A FICAR PRESOS



NADIE SALTA!

ERA COMO ESTAR EM GUERRA

TAMBÉM HOUVE UM CONFLITO ARMADO

TRISTEZA

2 ENTÃO



VIVENDO DA RENDA DO DIA, NÃO HAVIA NADA PARA COMER

COMEÇAMOS A NOS COMUNICAR COM TECNOLOGIA



RECLAMAÇÕES VIRTUAIS POR DESAPARECIMENTO FORÇADO

O GOVERNO NÃO SE PREOCUPA COM A NOSSA REALIDADE



CARTEZAS NO IDIOMA NA RÁDIO



AS PORTAS SE ABRIRAM PARA NÓS

HORTA em CASA. POTES PARA REMÉDIOS TRADICIONAIS COMO NOSSAS ANCESTRAIS



O CUIDADO REMOTO AS MULHERES, UMA FORMA DE CUIDADO MÚTUO



PRESENCIAL PARA ALGUMAS NECESSIDADES:

- ENTREGAR CESTAS BÁSICAS PARA MULHERES QUE PERDERAM SEUS EMPREGOS



NOS PERMITIU REDUZIR O NÚMERO DE MORTES NA NOSSA REGIÃO



O VÍRUS REPRESENTA A FORMA COMO NÓS, MULHERES NEGRAS, NOS ORGANIZAMOS NESTE MOMENTO ESPECÍFICO



MULHERES DE DIFERENTES MOVIMENTOS UNIDAS



AUTOQUIDADO COLETIVO



COLA 4 EM

A VOZ

DAS MULHERES
COM DEFICIÊNCIA
FOI OUVIDA

VALIOSA SISTEMATIZAÇÃO
PARA SE CONECTAR
COM OUTROS GRUPOS &
MULHERES COM DEFICIÊNCIA

SENSE COMUNITÁRIO
CONHECEMOS OUTRAS
MULHERES COM DEFICIÊNCIA

COM O PROJECTO
DAS HORTAS PERCEBEMOS
QUE PODEMOS MOTIVAR-NOS A
FAZER OUTRAS COISAS

SIM PODEMOS E TEM
UM GRANDE IMPACTO!

TIVEMOS UM FÓRUM
DE MULHERES
LÉSBICA

ACABOU
MUITO BEM!

AS SESSÕES
VIRTUAIS NÃO
LEVARAM A
OUTRAS NECESSIDADES

LINHA
TELEFÔNICA

APOIOS
PSICOLÓGICOS

DOCUMENTAR AJUDA
A TORNAR VISÍVEL

MUITAS PESSOAS
CONTINUARAM A
NOS CONHECER

NOVAS
LIDERANÇAS
SURTIRAM

FOI UM DESAFIO.
APRENDEMOS MUITO

FOI ALGO PIONEIRO,
MUITO VALIOSO PARA A
COMUNIDADE LGBTQI+

UM RESULTADO DENTRO DO
CONTEXTO COMPLEXO

FOLHETOS

"DUGAM O
SEU CORPO"

VAMOS OUVIR
E JUNTAR-SE A
NÓS

ARTE, É
IMPORTANTE
MOSTRAR O QUE
ELES FAZEM

PROJECTO
das POMARES

O SOL NASCEU PARA TODAS NÓS

LAÇO QUE SEGURA A CASA VERMELHA

NOS NÃO
ESTAMOS
SOZINHAS

DEMOS
TREINAMENTO
DIGITAL
CONSEGUIMOS TELEFONES

ENTREGAMOS
KITS DE HIGIENE &
ALIMENTO PARA
FAZER FRENTE À
SITUAÇÃO

GOSTO DE VER PESSOAS
BEM ALIMENTADAS

COMIDA
FÍSICA,
MENTAL
& ESPIRITUAL

A COMIDA É
CUIDADO.

Fundo de Ação Urgente LAC

APOIO A
MULHERES
MIGRANTES

HONDURAS É UMA
ÁREA COM MUITA
MIGRAÇÃO

FÓRUMS SOBRE
DIREITOS SEXUAIS &
REPRODUTIVOS
EM UM PAÍS QUE TEM
NOSSO CORPO NAS
MÃOS DE PARLAMENTARES

DIREITO À
ALEGRIA

DIA DA
AUTOCUIDADO,
A GENTE SE
ENCONTROU EM
UM CENTRO DE
ATENDIMENTO À MULHER

ATENDEMOS
SOBREVIVENTES DA
VIOLENCIA.

TREINAMENTO
SOBRE COVID-19
& PROTEÇÃO

REDE

CONHECER
UM AO OUTRO

COMPARTILHAR
CUIDAR
FUNDAÇÕES
EMPATIA

ESTAMOS
COM A
PORTA ENTREABERTA

Fundo de Ação Urgente LAC

