

COMUM

TEAR



**MINI-MANUAL DE
AUTOCUIDADO
PARA MULHERES
NA LINHA DE FRENTE_**

PRI BARBOSA



A BURST OF LIGHT
BY AUDRE LORDE



MINI-MANUAL DE AUTOCUIDADO PARA MULHERES NA LINHA DE FRENTE_



Nós, mulheres, estamos na linha de frente de uma luta que começou há muito tempo. Não só as militantes e ativistas, todas nós. Pelo simples fato de existirmos enquanto mulheres, resistimos.

Atravessamos opressões e dificuldades, encaramos os mais variados desafios. Sustentamos agendas abarrotadas de afazeres, trabalhamos fora e cuidamos dos outros. Carregamos um mundo inteiro nas costas. Ainda, 2018 nos pegou em cheio: eleições, nossos direitos mais básicos em jogo, casos de abusos e violências de gênero numa escalada a galope.

Mas como podemos respirar fundo e seguir em frente, com coragem e peito aberto, rumo a 2019?

A ativista Audre Lorde uma vez disse que cuidarmos de nós mesmas não é autoindulgência, mas antes autopreservação e um ato político. Por isso, está agora nas suas mãos um mini-manual de autocuidado, feito para todas as mulheres que, de um jeito ou de outro, estão na linha de frente — ainda que seja das suas próprias vidas.

São 8 lembretes amorosos para o ano todo, para a vida toda. Lembretes de atenção, cuidado, carinho e compaixão consigo e com as mulheres ao seu redor — porque só coletivamente é que seremos capazes de resistir, inteiras.

Ninguém solta a mão de ninguém.

Seguimos juntas.



**CUIDAR-SE
NÃO É INDULGÊNCIA:
É AUTO-PRESERVAÇÃO
E RESISTÊNCIA**

1

Olhar com cuidado para nós mesmas não é egoísmo ou autocentrismo, é um ato de amor, auto-preservação e resistência. Num mundo que nos adoce com frequência, precisamos estar firmes para que sejamos capazes de enfrentar as intempéries e seguir em frente, apoiando outras mulheres. Não é sobre não passar por dificuldades, mas sobre estarmos minimamente estáveis para enfrentá-las da melhor forma possível, com saúde. Todas nós.

NÃO HÁ RECEITA DE BOLO:
SE CUIDAR É UMA
JORNADA DE VIDA

2

Não há receitas prontas: se cuidar é uma jornada única, pessoal e intransferível. É consequência de uma investigação profunda em que mergulhamos em busca das nossas necessidades mais genuínas para, a partir daí, nos oferecermos o que realmente precisamos. Pode ser uma máscara facial ou um chá quente. Pode ser mudar de casa ou romper com relações tóxicas. A descoberta é sua: o que conta é a intenção real de cuidado consigo por detrás de cada ato.



NÃO SE ENGANE: CUIDAR DE SI NEM SEMPRE FICA BEM NA FOTO

3

Diferente do que vemos nas redes sociais, autocuidado nem sempre é bonito de se ver e compartilhar. Como toda jornada de vida, encontrar um espaço genuíno de cuidado consigo pode ser tarefa longa e difícil. É preciso que tenhamos calma, paciência e de que nos lembremos, todos os dias: o importante é o processo.



REGRA DE OURO:
CUIDAR DE SI PARA
CUIDAR DO OUTRO

4

Estamos habituadas a cuidar das pessoas e das coisas ao nosso redor. O ato de cuidar faz parte da história das mulheres. Mas, para estarmos saudáveis e disponíveis para cuidar do outro, precisamos primeiro cuidar de nós mesmas. Lembre da regra de ouro: a máscara de oxigênio vai primeiro em **você**.



ANDAMOS BEM SOZINHAS :
MAS JUNTAS
ANDAMOS MELHOR

5

Autocuidado, para as mulheres, tem uma dimensão coletiva importante. Só vamos para cima se puxarmos outras de nós no caminho. Se nos unirmos em redes potentes de apoio, fica mais fácil. Uma impulsiona e acolhe a outra, num revezamento sem fim: quem estiver melhor, faz a linha de frente.



VIVER É UM ATO
POLÍTICO,
MAS É PRECISO
PODER DANÇAR



6

Tudo o que fazemos conta sobre o que acreditamos, é verdade. Mas respire fundo: não é possível ser coerente o tempo todo. Com essa lucidez, conseguimos ser firmes na forma como vemos o mundo e agimos nele, sem ser severas demais conosco mesmas e com outras mulheres. Afinal, de que adianta viver se não pudermos dançar?

AUTOCUIDADO, SEM CULPA.

7

Viver já traz demandas o suficiente. Cuidar-se não deve ser sinônimo de mais sobrecarga, culpa ou pressão. Não deve ser mais uma tarefa na sua lista de afazeres. Olhe com amor para o seu percurso. Cada uma de nós vai no seu tempo, do jeito que der conta. Façamos do autocuidado mais uma ferramenta nessa jornada por vezes dura, mas coletiva, de autopreservação e de amor conosco mesmas.





CADA MULHER, UMA HISTÓRIA

8

Se para umas cuidar de si é tarefa difícil, é ainda mais para outras. Audre Lorde nos faz recordar: quanto mais oprimida e marginalizada uma mulher é, mais revolucionário se torna o ato de amor e cuidado consigo. Não se esqueça disso ao caminhar: cada mulher tem uma história e ocupa um lugar diferente. Se vamos juntas e atentas às diferenças, somos mais fortes e mais justas.



Esse mini-manual foi criado com carinho pela Comum, plataforma de desenvolvimento humano para mulheres, e pela Tear, rede de iniciativas femininas. As ilustrações e a diagramação são da designer e ilustradora Priscila Barbosa.

Que esses lembretes de autocuidado e resistência andem sempre junto de você. Imprima, enquadre, guarde com carinho — na cabeça e no coração.

Se quiser falar conosco, estamos nas redes e nas ruas, sempre prontas.

Até a próxima.