



PASQUIM FEMINISTA

INFORMATIVO LIBERTÁRIO ROSA GOMES

ANO VI

PASQUIM FEMINISTA
Publicação da
COLETIVA FEMINISTA GSEX
ANO VI- N°9

Data de fechamento: 30/09/2026

Maria Meire de Carvalho
Coordenadora do projeto

Ana Gabriela Colantoni
Revisoras do projeto

Ana Carola Cavalcante
Design e Diagramação gráfica

5 ANOS DE PASQUIM FEMINISTA



AMELINHA TELES: trajetórias de lutas e resistências em prol da democracia e dos direitos das mulheres

por: Maria Meire de Carvalho - mmeire@ufg.br

Nessa edição de Setembro de 2026, a "PASQUIM FEMINISTA - Informativo Libertário Rosa Gomes", projeto executado pela Rede de Mulheres da Coletiva Feminista GSEX celebra cinco anos de existência e re(sistências). E foi há exatamente 5 anos atrás, que a jornalista, escritora e feminista Maria Amélia de Almeida Teles - Amelinha Teles (1944-2026)-, ministrou a Conferência de Abertura do nosso Jornal/Magazine. Uma aula magna de excelência! A fala e o depoimento das experiências vividas da renomada militante/ativista está disponível no Canal You Tube da UFG (15/09/2021), cuja data de mês e dia coincidiram de ser cinco anos depois, a marca da sua despedida terrena. Retrato Amelinha Teles como uma referência do movimento feminista brasileiro e, quero prestar aqui uma homenagem a quem tanto contribuiu e foi essencial com as lutas das mulheres no Brasil.

Ouvir Amelinha Teles falar (naquela tarde de 15 de Setembro de 2021), sobre a ditadura militar brasileira, sobre a violência do Estado e, especialmente, sobre suas experiências e resistências enquanto mulher naquele período marcou muito a minha trajetória de vida e, me deu forças para continuar a luta pela existência da PASQUIM FEMINISTA, enquanto veículo de comunicação coletiva de mulheres, sobre mulheres e para mulheres.

Dessa maneira, pontuo alguns aspectos da trajetória de vida dessa mulher que atuou na defesa da democracia, lutou contra a ditadura militar e pelos direitos das mulheres, contra a violência do Estado, o autoritarismo e as desigualdades. Vale ressaltar que em, 1972, ela foi levada à Operação Bandeirante (OBAN), que aniquilava a organizações de esquerda e usava métodos conhecido por "sequestro-tortura-execução", foi presa e torturada pelo major do exército Carlos Alberto Brilhante Ustra, então comandante do DOI-CODI de São Paulo. Além de seu marido, seus filhos Edson e Janaína, com apenas 4 e 5 anos de idade também foram sequestrados, onde presenciaram os pais sendo torturados. À época Amelinha Teles tinha 27 anos e fazia parte do Partido Comunista do Brasil (PCdoB) e atuava em um jornal clandestino que denunciava a ditadura. Na década de 1970, Amelinha Teles destacou-se pela atuação na imprensa feminista, entre elas o "Jornal Brasil Mulher".

Posteriormente, durante a Assembléia Nacional Constituinte, atuou no "Lobby do Batom", que garantiu a inclusão da igualdade de direitos entre homens e mulheres na Constituição de 1988. Em 1994, participou da construção do "Projeto Promotoras Legais Populares", que muito contribuiu com a formação de mulheres sobre seus direitos e acesso à justiça. Em 2005, com o marido, a irmã e os filhos, ela entrou com uma ação numa vara cível de São Paulo. Não pediu um centavo. Pediu, simplesmente uma palavra. Queria que uma sentença brasileira escrevesse que Ustra era torturador. Em 2008, a sentença escreveu. O Tribunal manteve. O STJ manteve. Ustra morreu em 2015, sem que nenhum juiz deste país tirasse essa palavra de cima do nome dele. Foi o primeiro militar que a justiça brasileira chamou pelo nome correto. Quem obrigou e conseguiu essa vitória foi uma mulher torturada e os filhos que viram tudo.

Amelinha Teles, jornalista/escritora, ensinou juristas a escrever sobre violência institucional numa petição e mostrou como é possível exigir que juízes leiam. Amelinha Teles fez isso antes da Lei Maria da Penha, antes do Protocolo com Perspectiva de Gênero do CNJ existir. Amelinha Teles nos deixou lições que a escola não conseguiu e nos mostrou que a tortura é uma ferida que não se cicatriza e, por vezes, se abre. Ela pediu por justiça, sangrando! Ela nos deixou no Dia consagrado à Democracia (15/09) e seus ensinamentos perpassam por justiça e dignidade, nosso dever é honrá-la.

Continua na próxima página...



Dentre seus livros, destacamos: "Breve história do Feminismo no Brasil e Outros Ensaios"; "O que é Violência contra a Mulher"; "O que são Direitos Humanos das Mulheres"; "Por que a Creche é uma luta das Mulheres e Feminismos: ações e histórias das mulheres" e, em 2004, publicou "Contos da Cella Três: memória de uma presa política na ditadura".

Hoje, trazer Amelinha Teles à tona nas páginas da PASQUIM FEMINISTA é negar a invisibilidade da sua memória, como também impedir o apagamento das mulheres que resistiram e fizeram a imprensa existir como pauta feminista libertadora. É nossa responsabilidade preservar sua memória.

E para finalizar cito uma frase proferida pela ex presidenta Dilma Rousseff, em sua rede do Instagram (15/09/2026): "poucas perdas poderiam ser mais dolorosas para todas nós do que a de Amelinha Teles, uma das maiores referências brasileiras na luta contra a ditadura militar e em defesa dos direitos das mulheres".

Amelinha Teles, sua luta permanece e sua memória é a nossa força para continuar resistindo!

Maria Meire de Carvalho é Doutora em Gênero e Estudo Feminista (UnB), docente da Universidade Federal de Goiás, Campus Cidade de Goiás, coordenadora da Coletiva Feminista GSEX e da PASQUIM FEMINISTA: Informativo Libertário Rosa Gomes.



Maria Amélia de Almeida Teles - Amelinha Teles (1944-2026)

A Biblioteca Feminista da Praia Vermelha celebra 20 Anos da Lei Maria da Penha: Limites, Contradições e Avanços

por: Luana de Souza Siqueira & Gláucia Lelis Alves

Ao celebrarmos, em 2026, os vinte anos de promulgação da Lei Maria da Penha — conquista histórica incontestável fruto da luta incansável de mulheres que exigiram reparação frente à inércia e à morosidade de um Estado patriarcal capitalista —, faz-se imperativo, sob a ótica rigorosa do feminismo marxista e do debate sobre a expropriação do trabalho de reprodução social das mulheres, tensionar a distância abissal que separa a formalidade abstrata do direito burguês e a crueza material da vida cotidiana das mulheres trabalhadoras, cujos corpos e trajetórias continuam a ser atravessados por múltiplas expressões de violência e espoliação.

Movidas por essa urgência teórico-política, as iniciativas da Biblioteca Feminista da Praia Vermelha (UFRJ) estruturaram para o mês de agosto de 2026 uma programação comemorativa e de debate crítico composta por um ciclo de reflexões online que articulou pesquisadoras, trabalhadoras da rede de proteção, representantes do poder público e militantes dos movimentos sociais, desnudando as contradições estruturais de uma legislação que, embora avance ao nomear e coibir a violência doméstica, esbarra nos limites intransponíveis de um sistema de justiça e de segurança pública que opera sob a lógica da seletividade punitiva, da precarização do fundo público e da reprodução das desigualdades de classe, raça e gênero.

Nesse percurso analítico que conecta a expropriação patrimonial e o feminicídio à fase contemporânea de barbárie capitalista, confrontamos a mercantilização da família nuclear burguesa e o uso perverso de subterfúgios jurídicos e doutrinas misóginas — a exemplo da instrumentalização perversa da pretensa 'alienação parental' para despojar mães protetoras de seus direitos fundamentais —, ao mesmo tempo em que tensionamos a cisheteronormatividade operante nos aparelhos estatais e debatemos as condições degradantes de trabalho das assistentes sociais nos equipamentos de atendimento, culminando na compreensão radical de que a violência contra as mulheres negras e trans não constitui um desvio moral reparável por reformas institucionais, mas uma engrenagem estrutural indissociável da superexploração do trabalho.

Por conseguinte, reafirmamos que a práxis acadêmico-política enraizada na extensão universitária pública recusa terminantemente o tecnicismo burocrático e a cooptação institucional, ecoando com vigor o princípio de que quem não se movimenta não sente as correntes que o prendem, razão pela qual a erradicação definitiva de toda e qualquer forma de opressão e violência contra as mulheres exige inexoravelmente a superação revolucionária das bases materiais do patriarcado capitalista.

Texto por: Luana de Souza Siqueira & Gláucia Lelis Alves

E-mails: luana.siqueira@ess.ufrj.br / glaucia.lelis@ess.ufrj.br

Professoras Associadas – Escola de Serviço Social / Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)

Quem pode vestir o jaleco? Clubes de Ciências, gênero e as contradições do pertencimento científico

por: Paula Letícia de Melo Souza - paulameloqi@gmail.com

Quando pedimos a uma criança que imagine um cientista, não estamos fazendo uma pergunta tão inocente quanto parece. Antes mesmo que ela desenhe o jaleco, os tubos de ensaio ou os cabelos desgrenhados, existe uma questão mais profunda sendo respondida: quem ela aprendeu que pode ocupar esse lugar? A imagem da ciência nunca foi construída fora das relações sociais. Durante muito tempo, a narrativa dominante sobre quem produz conhecimento científico foi masculina, cisgênero, branca e associada a determinadas posições sociais. Mulheres fizeram ciência, evidentemente, mas nem sempre puderam fazê-la nas mesmas condições, serem reconhecidas ou sequer aparecer como autoras daquilo que também construíram. A história da ciência é também uma história de invisibilidades e apagamentos.

Por isso, falar sobre gênero na educação científica está para além de apenas contabilizar quantas meninas estão em uma sala de aula, em um laboratório ou em um Clube de Ciências. A presença importa (e importa muito!), mas a presença por ela mesma nem sempre significa pertencer. É justamente nesse ponto que os Clubes de Ciências podem ocupar um lugar extraordinário. Em sua melhor expressão, um clube rompe parcialmente com a lógica tradicional da sala de aula: a pergunta pode vir antes da resposta; o experimento pode falhar; uma hipótese pode ser abandonada; o estudante pode discordar, reformular, construir, desmontar e tentar novamente. Há tempo — ou deveria haver — para a curiosidade. Isso muda alguma coisa. Quando uma menina deixa de ocupar apenas a posição de quem recebe uma explicação científica e passa a formular uma pergunta, operar instrumentos, propor hipóteses, interpretar resultados e defender suas conclusões diante de outras pessoas, não está apenas aprendendo determinado conteúdo de Química, Física ou Biologia. Está experimentando uma posição social: a de alguém cuja curiosidade é legítima e cuja interpretação sobre o mundo deve ser ouvida nessa relação dialógica com o outro.

Pertencer, nesse sentido, não significa apenas gostar de ciência. Significa conseguir imaginar a si mesma naquele espaço. Significa perceber que perguntar não é inconveniente, que errar não é incapacidade e que instrumentos, linguagens e formas de raciocínio não pertencem naturalmente a um gênero. Mas existe uma armadilha importante aqui. Nenhum espaço educacional torna-se igualitário simplesmente porque decidimos chamá-lo de inclusivo. Um Clube de Ciências não fica do lado de fora da sociedade. As relações de gênero, raça, classe, deficiência, sexualidade e tantas outros marcadores atravessam seus portões e sentam-se à bancada junto com estudantes e professores.

Podemos ter um Clube com muitas meninas e mulheres e, ainda assim, reproduzir uma divisão silenciosa de tarefas. Quem opera os equipamentos? Quem registra os resultados? Quem organiza os materiais? Quem assume a liderança quando é preciso apresentar o projeto? Quem realiza as tarefas de cuidado e organização? Quem é a pessoa que ocupa a posição de último autor ou, tradicionalmente, de pesquisador principal ou supervisor do estudo? Quem é imediatamente reconhecido como alguém “muito inteligente”? Quando o experimento funciona, a quem atribuímos a ideia? São perguntas desconfortáveis justamente porque a desigualdade

Continua na próxima página...



São perguntas desconfortáveis justamente porque a desigualdade contemporânea nem sempre se apresenta como uma proibição explícita. Ninguém precisa dizer a uma menina que ela não pode fazer ciência para que ela aprenda que determinados lugares não foram imaginados para ela. Às vezes, essa mensagem aparece na interrupção recorrente de sua fala, na surpresa exagerada diante de sua competência, na distribuição aparentemente espontânea das tarefas, na maior tolerância ao erro dos meninos e homens ou na expectativa de que algumas pessoas liderem enquanto outras auxiliem.

É possível, inclusive, celebrar mulheres cientistas e continuar reproduzindo essas relações. Colocar fotografias de Marie Curie nas paredes, realizar atividades no Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência ou apresentar biografias de grandes pesquisadoras é importante, mas não substitui uma reflexão sobre como o poder circula no cotidiano daquele espaço. Quem pode permanecer na escola no contraturno? Quem dispõe de transporte para voltar para casa? Quem precisa trabalhar? Quem cuida de irmãos, filhos ou pais? Quem possui acesso à internet e equipamentos fora da escola? Quem pode participar de uma feira científica em outra cidade? Quem tem uma família que reconhece essas atividades como investimento importante para seu futuro? Tempo também é recurso. Mobilidade é recurso. Segurança é condição de permanência. E responsabilidades domésticas e de cuidado continuam sendo distribuídas de maneira profundamente assimétrica e marcada por gênero e classe.

Além disso, talvez uma das maiores incoerências das políticas de inclusão na ciência apareça quando transformamos meninas e mulheres em objeto permanente de intervenção. Dizemos que precisamos fazer com que meninas e mulheres se interessem mais por ciência. Que precisamos aumentar sua autoconfiança. Que precisamos estimulá-las a escolher determinadas carreiras. Que elas precisam perceber que também são capazes. Há boas intenções nessas afirmações. Mas há também uma pergunta que raramente fazemos: por que é sempre a menina e a mulher que precisam ser transformadas para caber na ciência, e tão raramente a ciência que precisa transformar suas práticas para que diferentes sujeitos possam habitá-la? Isso exige abandonar uma concepção confortável de inclusão.

Incluir não pode significar apenas permitir a entrada em uma estrutura que permanece exatamente igual. Se as mesmas hierarquias de autoridade, os mesmos modelos de genialidade, as mesmas formas de reconhecimento e as mesmas desigualdades continuam intactas, aumentamos a diversidade de quem entra sem necessariamente democratizar as condições de pertencimento. É nesse ponto que os Clubes de Ciências podem novamente revelar sua força. Por serem espaços potencialmente mais flexíveis, colaborativos e experimentais, eles podem permitir outra maneira de ensinar ciência, mas também outra maneira de organizar as relações em torno da ciência. É possível alternar lideranças. Observar criticamente a distribuição das tarefas. Garantir que diferentes estudantes manipulem equipamentos e apresentem resultados. Discutir quem aparece nos livros de ciência e quem desapareceu deles. Questionar a própria ideia do cientista solitário e genial. Reconhecer que conhecimento científico é produzido coletivamente e que nenhuma inteligência possui gênero. Ensina-se gênero quando escolhemos quem será responsável por determinada tarefa. Quando interrompemos ou não uma fala. Quando atribuímos liderança. Quando reagimos ao erro. Quando reconhecemos uma descoberta. Quando escolhemos exemplos. Quando definimos quem parece ter “perfil” para determinada carreira. Da mesma forma, podemos ensinar outras possibilidades. E isso já é profundamente político.

Em uma sociedade atravessada por desinformação, disputas sobre evidências, tecnologias que reorganizam nossas vidas e decisões políticas sustentadas (ou contestadas) por conhecimento científico, compreender como se produz uma afirmação sobre o mundo é também uma forma de participação social.

Continua na próxima página...



Talvez, então, devamos diminuir nossa obsessão em perguntar quantas futuras cientistas um clube conseguirá produzir. A pergunta mais interessante pode ser outra: que relações com o conhecimento estamos permitindo que essas meninas construam? Para meninas, isso importa particularmente em uma sociedade que ainda distribui de maneira desigual a autoridade para explicar o mundo. Mas abrir a porta do laboratório não encerra essa desigualdade. Depois que a porta se abre, ainda precisamos olhar para dentro. Quem consegue vestir o jaleco e sentir que ele também lhe pertence? Um Clube de Ciências pode desafiar desigualdades de gênero. Pode também reproduzi-las sob uma bancada de laboratório. A diferença não está no jaleco (inclusive, tem ciência que nem precisa dele). Está nas relações que escolhemos construir enquanto produzimos ciência.

Paula Letícia de Melo Souza - Química Industrial (UEG), Mestra em Ciências Farmacêuticas (UFG), Doutora em Inovação Farmacêutica (UFG), Pós-Doutorado no Laboratório de Ensino e Pesquisa em Toxicologia in vitro-ToxIn/UFG, Pós-Doutorado Júnior no Laboratório de Pesquisa em Ensino de Ciências/UEG



O tribunal da maternidade: quando toda escolha vira culpa

por: Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo - Mestra em Direito, Pedagoga, Letrista e bacharelanda em Psicologia. - pdonzele@gmail.com

Há uma cena que se repete em consultórios, escolas e grupos de mães. Uma mulher segura o filho no colo, o rosto contraído, e murmura que deve estar fazendo alguma coisa errada. O filho quase sempre tem um problema banal, uma virose, uma birra, uma nota baixa. Ela carrega uma culpa antiga. Poucas experiências concentram tanta expectativa quanto a maternidade. A sociedade a apresenta como o ápice da realização feminina, um amor incondicional que tudo suporta, uma vocação natural que dispensa aprendizado. Entre o ideal e a vivência, no entanto, abre-se um território silencioso que quase nenhuma mulher nomeia em voz alta, e o nome dele é culpa. A culpa materna é um fenômeno tão difundido quanto invisível. Aparece na mãe que precisa trabalhar e se sente ausente, na mãe que fica em casa e se sente insuficiente, na mãe que amamenta e se sente presa, na mãe que não amamenta e se sente falha. Qualquer escolha parece gerar uma dívida.

E o mais cruel é que as escolhas são opostas e a culpa é a mesma. Não há decisão que a absolva, apenas a sensação permanente de não estar à altura. Vale precisar o que essa palavra nomeia. Boa parte do que chamamos de culpa materna é, na verdade, vergonha. A pesquisadora Brené Brown (2013) separa as duas: a culpa diz "fiz algo errado", enquanto a vergonha diz "sou errada". Quem se sente culpada pode corrigir um comportamento. Quem se sente envergonhada não tem o que corrigir, porque o defeito é ela mesma. A distinção importa. Não se trata de mães que erram e se arrependem, mas de mulheres convencidas de que a própria existência é a falha.

De onde vem esse peso? Não apenas do amor. Vem de uma construção social que transforma a mulher na única responsável pelo desenvolvimento de outra pessoa. A socióloga Sharon Hays (1996) deu nome a essa engrenagem: maternidade intensiva, a exigência de dedicação total, contínua e invisível, que consome renda, sono e identidade sem nunca parecer trabalho. A historiadora Elisabeth Badinter (2011) mostrou que essa entrega sem limites não é instinto, é invenção recente. Quando algo sai do esperado, uma doença, um comportamento, um silêncio, a pergunta que a sociedade faz não é "o que aconteceu?", e sim "o que a mãe fez de errado?". A responsabilidade é individualizada, e o contexto, ignorado.

O Direito tem papel ambíguo nessa história. De um lado, reconhece direitos essenciais: licença-maternidade, estabilidade no emprego, proteção contra a demissão arbitrária. De outro, ainda opera sobre uma lógica que trata a maternidade como destino feminino. E aqui vale corrigir uma ideia comum. Não é verdade que a guarda sempre foi da mãe por tradição imemorial. No Código Civil de 1916, o pátrio poder pertencia ao pai, e a mulher e os filhos estavam sob a autoridade dele (Brasil, 1916). A mãe recebeu o dever de cuidar antes de receber qualquer poder sobre a criança. A preferência materna na guarda foi construção da prática judicial ao longo do século XX, não herança dos nossos avós; a guarda compartilhada, como regra, só chegou ao país em 2014 (Brasil, 2014). O Direito, portanto, não apenas refletiu o preconceito, como ajudou a fabricá-lo, ao atribuir à mulher a responsabilidade sem lhe dar a autoridade correspondente.

Continua na próxima página...



Então, monta-se o tribunal. A mãe sobe ao banco dos réus, a sociedade faz a acusação e o veredicto já está redigido antes do julgamento. Quando ela trabalha demais, quando não quer a guarda, quando não sente o amor que deveria sentir, a condenação vem com a mesma severidade de sempre. O crime muda, a pena não. Esse julgamento, porém, não atinge todas as mulheres do mesmo modo. Pesa mais sobre a mãe negra, que ainda carrega a suspeita adicional de ser incapaz; sobre a mãe periférica, que encontra o Estado na forma da assistência e da polícia antes de encontrá-lo na forma do apoio; e sobre a mãe solo, que sustenta sozinha o que deveria ser dividido. A culpa é um fardo coletivo, mas se distribui de forma desigual.

Há uma ausência que quase nunca entra na conversa: o pai. Enquanto o cuidado continuar sendo tratado como tarefa naturalmente feminina, a culpa terá onde morar, porque a mãe será sempre a sócia única de um negócio que deveria ter dois donos. Dividir a maternidade com o pai, com a rede de apoio e com o Estado não é favor, é a única forma de tomar o cuidado sustentável. Onde há omissão masculina, há culpa feminina.

A pressão também não poupa quem escolhe não ser mãe. A mulher que recusa a maternidade é lida como egoísta, incompleta, suspeita e ouve que um dia vai se arrepender. Seu crime não é falhar na maternidade, é dispensá-la. Repare na inversão perversa: a mãe é culpada por ser mãe do jeito errado, e a não mãe é culpada por não ser mãe de jeito nenhum. Nos dois caminhos, a mulher responde por uma expectativa que não escolheu. Para ser vivida com dignidade, a maternidade precisa ser descolada do sacrifício. Precisa ser reconhecida como uma escolha entre muitas, e não como a única via de realização feminina. Precisa ser compartilhada, dividida com o pai, com a rede de apoio, com o Estado, em vez de recair inteira sobre os ombros de uma mulher só. E precisa, sobretudo, ser atravessada por uma escuta que acolha a ambivalência, que aceite que amar um filho não exclui o cansaço, a raiva ou a dúvida.

Libertar a maternidade da culpa é libertar a mulher de uma sentença que nunca foi dela. É reconhecer que ser mãe é humano, e que o humano, por definição, é imperfeito. Talvez seja essa a maior justiça que se pode fazer às mulheres: devolver-lhes o direito de maternar sem o peso de carregar, sozinhas, a culpa de um mundo que não foi feito para acolhê-las.

Referências:

- BADINTER, Elisabeth. O conflito: a mulher e a mãe. Tradução de Vera Lucia dos Reis. Rio de Janeiro: Record, 2011.
- BRASIL. Lei nº 3.071, de 1º de janeiro de 1916. Código Civil dos Estados Unidos do Brasil. Rio de Janeiro, 1916. Revogada pela Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.
- BRASIL. Lei nº 13.058, de 22 de dezembro de 2014. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 23 dez. 2014.
- BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito: como aceitar a própria vulnerabilidade, vencer a vergonha e ousar ser quem você é. Trad. Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- HAYS, Sharon. The cultural contradictions of motherhood. New Haven: Yale University Press, 1996.

MULHERES EM BUSCA DE SENTIDO: QUANDO CUIDAR DE SI TAMBÉM É UM ATO DE RESISTÊNCIA

por: *Maria Lúcia Cândido da Silva*
Nutricionista – CRN1 25136 | @nutri.mluciacandido

Setembro nos convida a falar sobre valorização da vida. Mas valorizar a vida não deveria significar apenas agir quando o sofrimento chega ao limite. Significa também perceber silêncios, reconhecer pedidos de ajuda, fortalecer vínculos e construir espaços de escuta. Para muitas mulheres, essa reflexão assume contornos particulares. Nos consultórios, escutamos mulheres que aprenderam a suportar jornadas extensas, perdas, cobranças, conflitos, responsabilidades familiares e o peso de precisar parecer fortes. Muitas dizem que cuidaram de todos, mas não sabem mais em que momento deixaram de cuidar de si. Outras relatam cansaço constante, culpa por parar, dificuldade de dizer não, medo de pedir ajuda e a sensação de terem se afastado da própria vida.

Por trás de uma mulher que aparentemente “dá conta de tudo”, pode existir alguém tentando encontrar forças para continuar. Qual é o propósito que hoje sustenta a sua vida? O que ainda faz você se levantar? Vem para o centro!

Talvez esse centro seja o lugar onde você volta a se escutar, reconhece seus limites, percebe o que precisa de cuidado e lembra que sua própria vida também merece espaço. Talvez, então, uma das perguntas mais importantes sobre saúde não seja apenas “**o que está acontecendo com meu corpo?**”, mas também “**o que hoje dá sentido à minha vida?**” Talvez parte dessa busca comece por recuperar a presença em nossa própria vida. Em *Mindful Eating: Comer com Atenção Plena*, Manoela Figueiredo e Cynthia Antonaccio refletem sobre um paradoxo contemporâneo: em uma época marcada pela conexão, podemos nos encontrar cada vez mais desconectados de nós mesmos. A proposta da atenção plena convida a recuperar presença, escuta e conexão com o corpo. Para as mulheres, essa reflexão pode ultrapassar a alimentação: **quantas vezes estamos presentes para todos e ausentes de nós mesmas?**

O CORPO TAMBÉM CONTA UMA HISTÓRIA

O corpo feminino não é apenas um conjunto de órgãos, medidas, exames ou diagnósticos. É território de existência. Nele atravessamos sexualidade, maternidades vividas ou não, trabalho, prazer, perdas, envelhecimento, adoecimento e recomeços. Desigualdades, violências, discriminações e sobrecarga também atravessam essas histórias. Isso não significa atribuir todo adoecimento a causas emocionais ou sociais, mas reconhecer que uma mulher não chega ao cuidado trazendo apenas sintomas: **ela chega trazendo uma história.**

Continua na próxima página...



SAÚDE NÃO É ADEQUAÇÃO

Durante muito tempo, o corpo feminino foi tratado como algo a ser corrigido e adequado às expectativas sociais. Os padrões mudam, mas a cobrança permanece. A alimentação, que participa da vida como nutrição, cultura, prazer e convivência, também pode transformar-se em culpa e punição. Uma Nutrição comprometida com a dignidade humana não deveria reduzir uma mulher ao peso ou a listas de alimentos permitidos e proibidos. Deve considerar necessidades clínicas, condições financeiras, cultura, rotina, afetos e possibilidades. Alimentar-se de maneira saudável não é perseguir um corpo perfeito; é construir formas possíveis de nutrir a vida.

E o autocuidado não pode se transformar em mais uma obrigação individual. Defender a saúde das mulheres também significa defender segurança alimentar, políticas públicas, trabalho digno, proteção contra a violência e atendimento humanizado. Mas o cuidado integral também considera dimensões da vida que nem sempre cabem nos exames ou nas prescrições.

E ONDE ENTRA A ESPIRITUALIDADE?

Há sofrimentos para os quais exames, diagnóstico e tratamento são indispensáveis. Há também momentos em que a pessoa procura significado para aquilo que vive. Para muitas mulheres, a espiritualidade pode ser fonte de sentido, esperança e conexão. Pode estar na oração, na natureza, na música, na arte, nas tradições, nos saberes ancestrais, na vida comunitária ou na busca interior.

Espiritualidade não deve ser confundida com imposição religiosa. Quando integrada ao cuidado, precisa respeitar a liberdade de cada mulher e não substitui acompanhamento médico, psicológico, nutricional ou outros tratamentos necessários. Pode, entretanto, participar da reconstrução da esperança e do fortalecimento dos vínculos. **A pergunta não é qual espiritualidade uma mulher deveria ter, mas o que a sustenta quando a vida se torna difícil?**

Há momentos em que não é a ausência da dor que nos mantém de pé, mas a fé de que ainda existe sentido para continuar. E, muitas vezes, são também os vínculos que nos sustentam. Amigos, familiares, comunidades e pessoas capazes de escutar sem julgar podem fazer diferença nos momentos de fragilidade. Nem sempre precisamos de respostas; às vezes, precisamos de alguém que permaneça ao nosso lado.

MULHERES QUE SUSTENTAM MULHERES

Ninguém se reconstrói completamente sozinho. Ao longo da história, mulheres criaram redes de cuidado e resistência nas famílias, comunidades, movimentos sociais, universidades, serviços de saúde, igrejas, terreiros e associações. Também compartilharam saberes e práticas de cuidado entre gerações. Há algo transformador quando uma mulher encontra um espaço onde pode falar sem ser julgada, pedir ajuda sem ser considerada fraca, alimentar-se sem vergonha, viver sua espiritualidade sem imposição e reconhecer que seu corpo não precisa corresponder a um padrão para merecer respeito.

Continua na próxima página...



CUIDAR DE SI TAMBÉM É UM DIREITO

Nenhuma mulher deveria precisar chegar ao limite do adoecimento para que suas necessidades fossem legitimadas, nem acreditar que suportar tudo em silêncio é prova de força. Antes de ser mãe, esposa, profissional ou cuidadora, existe uma pessoa com história, desejos, limites, vínculos, crenças e projetos.

Buscar sentido não significa encontrar uma resposta definitiva. Cuidar da saúde, reconhecer limites, buscar ajuda, cultivar vínculos e preservar a autonomia fazem parte de um mesmo movimento: reconhecer que a própria existência também merece cuidado. Talvez inteireza não seja chegar a um lugar onde nada mais dói. Talvez seja conseguir habitar a própria vida, inclusive com suas marcas, sem abandonar a si mesma. Cuidar de si também é um direito. E, em muitos momentos, um ato de resistência.





JULGAMENTO COM PERSPECTIVA DE GÊNERO

por: Sonia Maria Alves da Costa é

Advogada feminista, Pesquisadora colaboradora do NEPeM-UnB, integrante da Coletiva

O Conselho Nacional de Justiça-CNJ, no ano de 2021 elaborou o Protocolo para Julgamento com a Perspectiva de Gênero, um guia metodológico com vistas ao enfrentamento das desigualdades estruturais que afetam as mulheres e meninas e, a partir daí, ocorreram aprimoramento de outros instrumentos como a Resolução n. 492/2023, estabelecendo uma importante política pública nos julgamentos, em todas as instâncias do Poder Judiciário, levando em consideração as desigualdades estruturais que afetam as mulheres e meninas, nos diversos aspectos da vida. Nessa mesma dimensão, por meio da Resolução-CNJ, n. 598/2024, se insere o necessário complemento ao instituir também o Protocolo de Julgamento com a Perspectiva Racial, como diretriz obrigatória para a magistratura brasileira.

Nessa perspectiva, diversas medidas foram adotadas, como a capacitação obrigatória da magistratura que envolve a interseccionalidade, a lente de direitos humanos, multifacetada pelas questões de gênero, raça, etnia, identidade de gênero, pessoa com deficiência, orientação sexual, maternidade, como exemplo, sob o viés da necessária supervisão e aprimoramento contínuo para além do sistema de justiça, extensiva às instituições públicas e privadas. É salutar lembrar que essa norma é fruto do enfrentamento, de longa data, que envolve a obrigação do Estado brasileiro de cumprir os instrumentos do sistema global e regional, entre os quais o CEDAW - Convenção para a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra a Mulher, a Convenção de Belém do Pará - para Prevenir, Punir e Erradicar a Violência contra as Mulheres, a Convenção das Nações Unidas sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação Racial, que fundamentam os Protocolos para Julgamento com Perspectiva de Gênero e Racial que integra a nossa legislação interna, fundamentalmente, a nossa Constituição Federal de 1988 que estabelece a igualdade entre homens e mulheres, inserida no artigo 5º, I, ao estabelecer que "homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações...", e esse mesmo artigo (XXV) assegura o direito ao acesso à justiça e impõe ao poder judiciário a obrigatória apreciação de lesão ou ameaça a direito, bem como estabelece que a prática do racismo constitui crime inafiançável e imprescritível ((XLII)). E, ainda, a Lei 11.340/2006, a "Lei Maria da Penha-LMP," aprimorada e que, recentemente, completou duas décadas de existência.

Essencial a leitura do estudo da "FGV Direito Rio" sobre julgamento com a perspectiva de gênero, que analisou 20.505 decisões catalogadas até maio/2026, sobre as diversas formas de violências contra as mulheres, o qual constatou que 68% tratam de violência doméstica e familiar. Registra que 61,6% das decisões da Justiça do Trabalho referencia a perspectiva de gênero, que supera o percentual da Justiça Estadual, de 41,9% e da Justiça Federal, apenas 12,5%, (web). Vale rememorar que a odiosa tese de "legítima defesa da honra" só foi considerada inconstitucional pelo STF em agosto/2023 e que, em fevereiro/2026, o TJ-MJ, no caso de estupro de uma menina de 12 anos, entendeu que o agressor, de 35 anos, tinha "vínculo afetivo consensual!" Um atentando contra a vida e a dignidade das mulheres. São muito os desafios na aplicação do Protocolo para Julgamento com Perspectiva de Gênero, para amplificar o efetivo acesso à justiça por mulheres e meninas, cujo impacto no ato de julgar, ainda impõe o "julgamento" dos estereótipos e as desigualdades estruturais.

Mulheres que escrevem, um pouco sobre feminismo revolucionário

por: Aia Hipácia -

Pós-doutora no Programa de Pós Graduação em Metafísica, UnB - aiahipacia@gmail.com

O que me estimula na escrita desses poucos parágrafos é a palavra dos Feminismos e o desejo de falar mais sobre esse movimento e a luta que fazemos contra as opressões ao “sistema patriarcal capitalista supremacista branco” e imperialista, expressão adequadamente usada por Bell Hooks. E é ainda à Bell que recorro para dizer um pouco o que são os movimentos feministas. Volto ao primeiro capítulo do livro “O feminismo é para todo mundo”, com o qual tenho uma relação muito íntima, pois foi com ele que me aproximei da filósofa em 2007 e desde então o capítulo Políticas feministas: em que ponto estamos se tornou por mais de uma década um totem, um estopim para eu iniciar todos os meus processos de escrita, sobre qualquer que fosse o tema dela. E estou eu aqui retomando esse ritual e o propago como se quisesse dar uma pista de que a escrita não precisa de rituais, necessariamente, mas mais de um atrevimento. Escrevamos em qualquer que seja a situação, como nos aconselhou certa vez Glória Anzaldúa e pensemos em Carolina Maria de Jesus. Como ela se agarrava ao lápis em noites de calor no seu barraco ou de frio e umidade depois da chuva? Ou, após um dia inteiro catando papelão, podemos nos perguntar como ela encontrava motivações e de qual ordem era as motivações que a fazia cantar para suas crianças?

Sem poder alimentá-las de alimento real que satisfaz o corpo, Carolina enganava a fome do corpo com arte, de modo que podiam se esquecer de mais uma noite da dor da fome. O conselho de Glória, a atitude de Carolina e a resposta de bell são movimentos feministas revolucionários porque são tentativas de desatar e eliminar os nós das opressões que se cruzam em tantas formas e intensidades. Tentativas de deixar os atalhos limpos para que possamos caminhar com autonomia (autos nomos), sem um destino pré-determinado seja por seres divinos/divinizados seja pelo patriarcado. Bell, no livro já mencionado, afirma que o “feminismo é um movimento para acabar com sexismo, exploração sexista e opressão”. Sexismo, assim, é toda a violência sistêmica produzida pelo patriarcado. E patriarcado é, na esteira de Rita Segato, a mais antiga ordem política que se sustenta pela produção de desigualdades. As violências produzidas dentro dessa ordem sexista/patriarcal são cometidas por homens individualmente, por instituições e podem ser reproduzidas por mulheres.

Considero importante e enfatizo aqui as provocações feitas pela bell, de que nós mulheres estamos sujeitas a reproduzir práticas patriarcais, ainda mais quando não caminhamos com os princípios revolucionários dos movimentos feministas, esses que não compactuam com reformas dentro desse sistema, que não limitam a luta pela pauta da igualdade de gênero. Ações importantes, mas limitadas. Esse entendimento não significa desprezar essas pautas, porque elas fazem parte também do feminismo revolucionário. Mas é preciso evitar o perigo de esvaziar os movimentos feministas de seu nascimento na luta fundamentalmente política e frontalmente incompatível com as opressões fortalecidas e constituídas no sistema capitalista, em especial o surgimento da opressão de raça que extrai a alteridade dos sujeitos dessemelhantes ao modelo de homem universal fabricado na modernidade os reduzindo a seres bestiais.

Continua na próxima página...



Os movimentos feministas, na disputa política por modos de existir diversos, batalha pela libertação de todas as pessoas. Libertação no sentido genuíno do exercício filosófico de voltar-se para si mesmo, mas não como um solipsista, e sim numa ação dialética em que várias vezes será preciso olhar para si enquanto olha para o exterior.

A libertação não é individual ela se faz construindo possibilidades de mudanças reais e no desafio de confrontos e ajustamentos entre o eu e o coletivo, de tal modo que possamos nos distanciar de modelos opressores já estabelecidos. Ou seja, estamos distantes de uma receita acabada. O feminismo revolucionário, tal como entendo a partir do diálogo com mulheres feministas revolucionárias, é um modo de vida no qual as mudanças de si e da cultura ocorrem efetivamente numa práxis e poiesis diária. A premissa do feminismo revolucionário é que todas nós temos o direito de uma existência boa e feliz. Uma premissa antiquíssima. Nesse aspecto, uma existência boa e feliz também poderia significar em termos atuais justiça social, se o arranjo que o qualifica não estivesse sido esvaziado pela burocracia do Estado democrático burguês ultraneoliberal e a sua escassez de políticas públicas, como se uns merecessem mais que outros, gerando assim uma divisão entre minorias, que no fundo lutam por uma vida boa.

O pressuposto de um feminismo revolucionário é o máximo que for possível se distanciar da noção de igualdade quando a igualdade significar fazer parte e ou contribuir com as instituições opressoras (instituições no sentido amplo próximo da ideia de aparelhos ideológicos de Louis Althusser). O feminismo revolucionário se distancia da opressão de uma mulher a outra com a mesma força que uma trabalhadora com consciência das violências que vive se distancia do patrão, porque tem consciência de que não é possível ter igualdade sob a coerção do patrão, assim como não há igualdade se há um pressuposto de superioridade e de domínio dos homens sob as mulheres, ou dessas para com corpos mais vulneráveis que o seu. Penso ser urgente retomar o feminismo político revolucionário por seu caráter coletivo, por sua pedagogia da autonomia, por seus saberes/epistemologias plurais, por sua lógica subversivamente não compulsória e por ser o movimento que mais revolucionou e mais tem revolucionado, há mais de um século, os modos de vida de todas as pessoas, seres e coisas com as quais nós habitamos.

Referências

- ALTHUSSER, Louis. Ideologia e Aparelhos Ideológicos do Estado. Tradução de Joaquim José de Moura Ramo. Lisboa, EDITORIAL PRESENÇA/ MARTINS FONTES, 1980.
- ANZALDÚA, Gloria. Falando em Línguas: uma carta para as mulheres escritoras do terceiro mundo. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, v. 8, n. 1, p. 229, jan. 2000.
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/9880/9106>
- Hooks, Bell. O Feminismo é para Todo Mundo: políticas arrebatadoras. Tradução de Ana Luiza Liânio. Rio de Janeiro: Rosa dos tempos, 2018.
- JESUS, Maria C. Quarto de Despejo: diário de uma favelada. 10ª ed. São Paulo: Ática, 2014.
- SEGATO, Rita L. Cenas de um Pensamento Incômodo: gênero, cárcere e cultura em euma visada decolonial. Tradução Ayelén Medail... [et al.]. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2022.

Mãos de Obra, Ventres de Luta

por: Amanda Souza Almeida - Amanda.23@aluno.ueg.br

Para entender o contexto,
Partimos ao princípio de tudo:
O que surgiu na Revolução Industrial
E vem perdurando pelo mundo.

Com uma desculpa um tanto esfarrapada,
Viam mulheres e crianças como alvo ideal.
As opções mais dóceis e mão de obra barata,
um prato cheio para um custo baixo para o capital.

Em 1932, na Era Vargas,
um decreto por ele assinado surgiu.
Barrando o trabalho noturno feminino
e o descanso-maternidade incluiu.

Era, antes, proteção de fragilidade,
que em 1988, pela Constituição, se transformou.
Agora é proteção de igualdade,
é direito que se consolidou.

Somos vistas como sexo frágil,
antes mesmo de nossa competência mostrar.
Não pensem que foi fácil,
ainda há muito que se conquistar.

Proteção à maternidade,
e também à amamentação.
Lei que busca equilíbrio a dupla jornada,
uma luta para combater, no âmbito salarial, a discriminação.

Que sorte a minha não ter sido vítima,
o mundo atual ainda é bem machista.
Onde um currículo cheio de competências,
para mulher, não é suficiente,
mesmo sendo uma profissional competente

Ainda há muito a ser conquistado,
não queremos só igualdade, mas também respeito;
Onde o processo percorrido seja o resultado,
sem que o mérito seja questionado.

Ser mulher é também ser força,
é provar, dia após dia,
que independe de gênero para lutar pelos direitos,
para que a justiça não seja utopia.

Numa Manhã

por: Wanessa Thomé Silveira

Por um instante, não traduzi em amor aquilo que senti. Não soube nomear o que acontecia diante de mim, nem compreender por que desejava, tantas vezes, aquela “presença” ali, próxima, como se a proximidade pudesse ser perpetuada pela matéria, pelas células, pela permanência.

Havia em mim uma insistência.

Eu queria compreender o sentimento antes que ele me compreendesse. Certa manhã, acordei.

Havia um aperto, o quarto parecia desesperado, como se os móveis tivessem percebido aquela ausência. Foi então que senti: alguma coisa havia se desligado.

Corri para compreender.

E permaneci à espera de uma resposta. Como aconteceu?

Não cobraria explicações. Penso que, em algum lugar, eu já soubesse que determinadas rupturas não obedecem à lógica que desejamos lhes impor. Descobri, então, que aquilo também não havia tido opção.

Justamente aí, comecei a compreender a minha própria ausência de escolha.

Durante um tempo, acreditei que precisava encontrar em alguma coisa a medida daquilo que eu era. Durante o percurso, aprendemos, sobretudo nós mulheres, a reconhecer a própria existência por parâmetros que nos antecedem: ser escolhida, ser desejada, permanecer, corresponder, construir na permanência de outrem uma confirmação de nós mesmas.

Há uma dependência silenciosa.

Não necessariamente daquilo que permanece, mas daquilo que sua permanência representa.

Demorei a perceber.

Ausências não começam quando alguma coisa parte. Começam antes, quando deixamos de nos reconhecer fora daquilo que aprendemos a desejar.

Não deixamos apenas uma presença, deixamos também o lugar que havíamos construído dentro de nós.

Eu já não precisava enxergar aquelas células.

Aos poucos, alguma coisa deixou de exigir permanência. E, sem perceber, comecei a olhar para mim.

Foi então que encontrei uma palavra para isso: transgeracional. E não foi imediato.

Não houve anúncio, epifania ou qualquer acontecimento extraordinário. Apenas uma manhã.

Eu acordei.

E me percebi feliz.

Depois de muito tempo, sorri.

Eu queria saber fazer música quando me pego assim.

Algumas felicidades são difíceis de explicar. Existem sentimentos que não pedem tradução, apenas espaço para existir.

Eu aprendi.

Numa manhã, eu acordei. E sorri.

Nessa



ELA
CHAMA A
POESIA
e
ELE
NÃO SABIA

tel



Ilustração: Rebeca



acompanhe nossas redes

  @coletivagsex



A PASQUIM FEMINISTA não se responsabiliza pelo conteúdo dos artigos publicados, os mesmo são de inteira responsabilidade de cada autora.