

## INTERSECCIONALIDADE E AUTOCUIDADO: REFLEXÕES DO PROJETO EMPODERARTE

Juliana Araújo Serrão<sup>1</sup>

### RESUMO

O projeto "Empoderarte: Cuidar de Quem Cuida", uma iniciativa do Centro Acadêmico de Pedagogia da Universidade do Estado do Pará, foi realizado com sucesso, no auditório Paulo Freire. Este evento teve como base teórica, o feminismo interseccional de Bell Hooks, explorando as múltiplas facetas da experiência feminina e a importância da inclusão e da empatia nas lutas por igualdade. As discussões proporcionaram um aprofundamento nos temas de autocuidado e resistência feminina, ressaltando a relevância de se entender as interseções de gênero, raça e classe social. Com a inscrição de 70 mulheres, com idades entre 17 e 50 anos, o evento também abordou a dignidade menstrual, um tema vital que afeta a vida diária das mulheres. Além do debate, durante a programação houve apresentação musical de discentes, com o objetivo de fortalecer a autoestima, juntamente com uma roda de conversa, sobre as experiências pessoais delas, dentro e fora da universidade. Ademais, ocorreu a distribuição de kits de dignidade menstrual para as participantes, reforçando o compromisso do projeto com o bem-estar feminino. Os resultados do evento refletiram o propósito de empoderar as participantes, que relataram um aumento na consciência sobre a importância do autocuidado e na capacidade de identificar e enfrentar as barreiras impostas pela sociedade. As atividades e dinâmicas realizadas promoveram um ambiente de apoio mútuo, onde as participantes puderam compartilhar experiências e estratégias de resistência, fortalecendo a comunidade acadêmica feminina e sublinhando a necessidade de espaços seguros, acolhedores e inclusivos para o crescimento pessoal e coletivo.

Palavras-chave: Interseccionalidade, Feminismo, Autocuidado

### INTRODUÇÃO

A interseccionalidade é um conceito fundamental nas discussões contemporâneas sobre gênero e feminismo, que enfatiza a interconexão entre diferentes formas de opressão, como raça, classe, gênero e sexualidade. Segundo Crenshaw (2004), esse conceito aborda a interseccionalidade como uma maneira de entender as interações entre diferentes formas de opressão, como racismo, patriarcalismo e desigualdade de classe. Essa perspectiva revela como essas dinâmicas estruturais criam desigualdades que afetam as posições de mulheres, raças, etnias e classes sociais, evidenciando a complexidade das experiências de subordinação.

No Brasil, onde as disparidades sociais e de gênero são profundas, a interseccionalidade se torna uma ferramenta indispensável para a análise e a promoção dos direitos das mulheres. Nesse contexto, o projeto "Empoderarte: Cuidar de Quem Cuida", idealizado por Juliana

---

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Licenciatura plena em Pedagogia da Universidade do Estado do Pará – UEPA, [djuli442@gmail.com](mailto:djuli442@gmail.com) ;

Serrão, surgiu como uma resposta a essa necessidade, buscando criar um espaço de diálogo em torno de temas como autocuidado, dignidade menstrual e interseccionalidade.

O evento foi promovido e realizado pelo Centro Acadêmico de Pedagogia, da Universidade do Estado do Pará, em parceria com o mandato coletivo da Bancada das mulheres amazônidas, no dia 21 de março de 2024 e contou com a inscrição de 70 mulheres, entre 17 e 50 anos. Ariane Raiol, representante da Bancada das Mulheres Amazônidas, ministrou uma palestra sobre interseccionalidade e dignidade menstrual, destacando enfaticamente como o machismo afeta de maneira específica um determinado grupo de mulheres.

O projeto justificou-se pela necessidade de criar espaços seguros e acolhedores onde as mulheres pudessem compartilhar suas experiências e fortalecer laços de solidariedade no meio acadêmico. Além disso, a discussão sobre dignidade menstrual foi considerada essencial para a conscientização e garantia de acesso a produtos e condições adequadas durante o período menstrual. Os objetivos incluíram promover a conscientização sobre a interseccionalidade, discutir a importância do autocuidado e da dignidade menstrual, e criar um espaço de diálogo onde as mulheres pudessem se sentir à vontade para compartilhar suas histórias. A síntese metodológica envolveu a realização de uma roda de conversa, palestra e a distribuição de kits de dignidade menstrual.

As discussões e resultados da iniciativa revelaram um aumento na consciência sobre a importância do autocuidado e um aumento na capacidade de identificar as barreiras impostas pela sociedade. As participantes valorizaram a roda de conversa como um espaço seguro para a expressão de emoções, além de reconhecerem a necessidade de garantir a dignidade das mulheres durante o ciclo menstrual.

## METODOLOGIA

A metodologia do projeto Empoderarte foi cuidadosamente elaborada para ser participativa e inclusiva, com o objetivo de envolver as participantes em todas as etapas do processo. O evento foi estruturado em três eixos principais: roda de conversa, palestra e distribuição de kits de dignidade menstrual. Essas áreas foram escolhidas com base nas necessidades e interesses das participantes, criando um espaço acolhedor onde elas se sentissem à vontade para compartilhar suas experiências e perspectivas.

Os caminhos metodológicos adotados incluíram a realização de uma roda de conversa, um elemento essencial para fomentar um ambiente de diálogo aberto. Essa dinâmica possibilitou que as participantes discutissem temas como autocuidado, dignidade menstrual, interseccionalidade e a hierarquização feminina. A interseccionalidade, conceito abordado por Collins e Bilge (2021), é crucial para entender como diferentes formas de opressão interagem e afetam a vida das mulheres de maneiras variadas. Essa abordagem amplia a compreensão dos desafios enfrentados por mulheres em diferentes contextos sociais, permitindo que as discussões sejam mais ricas e abrangentes.

Durante a roda de conversa, foram utilizadas técnicas de mediação de grupo que incentivaram a participação ativa, garantindo que todas as vozes fossem ouvidas. A criação de um ambiente seguro e acolhedor é fundamental para que as mulheres se sintam confortáveis em compartilhar suas histórias. A mediação de grupo, conforme descrito em diversas literaturas sobre práticas de diálogo, é uma estratégia eficaz para promover a inclusão e a escuta ativa. Esse espaço de diálogo permitiu que as participantes refletissem sobre suas vivências, promovendo a troca de experiências e o fortalecimento de laços de solidariedade.

A palestra de Ariane Raiol, ofereceu uma perspectiva crítica sobre como o machismo afeta as mulheres de maneira diferenciada, com foco nas particularidades enfrentadas por mulheres negras e em situação de vulnerabilidade. Essa abordagem ajudou a contextualizar as discussões e a conectar as experiências individuais das participantes às questões mais amplas de opressão e resistência. A interseccionalidade, como argumentado por Crenshaw (2004), é essencial para analisar as múltiplas formas de discriminação que se cruzam, mostrando que a experiência de ser mulher é influenciada por outros fatores, como raça, classe e sexualidade. Essa compreensão é vital para um feminismo que se pretenda inclusivo e representativo das diversas realidades das mulheres.

Para a coleta de dados, foram utilizadas técnicas qualitativas, com um enfoque especial em feedbacks orais ao final das atividades. Esses feedbacks permitiram avaliar a percepção das participantes sobre as atividades realizadas e sua relevância para o fortalecimento do apoio mútuo. A coleta de informações foi realizada de maneira informal, incentivando as participantes a compartilharem suas impressões e reflexões espontaneamente. Davis (2016) destaca que a construção de redes de apoio entre mulheres é crucial para enfrentar as desigualdades estruturais. Essa perspectiva foi central no evento, pois a estabilidade da rede de apoio entre as

mulheres, é um passo importante para a construção de uma comunidade mais coesa e empoderada.

Além disso, a distribuição de kits de dignidade menstrual foi uma ação prática que complementou as discussões. Esses kits, que continham produtos de higiene menstrual, foram uma forma de atender a uma necessidade básica das mulheres, além de gerar conscientização sobre a dignidade menstrual como um direito fundamental. A luta pela dignidade menstrual é uma questão que vem ganhando destaque nas discussões feministas, pois envolve não apenas aspectos de saúde, mas também questões sociais e econômicas. Federici (2019) ressalta a importância de reconhecer o trabalho não remunerado e as necessidades das mulheres em todas as esferas da vida, incluindo o cuidado com a saúde menstrual.

A coleta de dados foi realizada a partir das inscrições das participantes, que indicaram seu interesse em participar do evento, além dos feedbacks orais recebidos ao final da programação. Essa abordagem permitiu uma análise qualitativa das experiências das participantes e a avaliação do impacto do evento. A análise dos feedbacks revelou que muitas mulheres se sentiram mais conscientes de suas necessidades e direitos. A troca de experiências e a discussão de temas relevantes contribuíram para a construção de um ambiente de apoio e solidariedade.

A metodologia do projeto foi, portanto, desenhada para criar um espaço seguro e inclusivo, onde as mulheres pudessem se sentir à vontade para compartilhar suas histórias, aprender umas com as outras e desenvolver um senso de comunidade. A importância da construção de redes de apoio entre mulheres foi um tema recorrente durante o evento, enfatizando a necessidade de trabalhar em conjunto para enfrentar as desigualdades e promover o empoderamento. Gago (2020) argumenta que a potência feminista reside na capacidade de transformar não apenas a vida das mulheres, mas também as estruturas sociais que perpetuam a desigualdade.

O evento Empoderarte se destacou por sua abordagem centrada nas experiências das participantes e pela criação de um espaço que promoveu a escuta e a reflexão. As discussões sobre dignidade menstrual, autocuidado e interseccionalidade foram fundamentais para que as mulheres se sentissem parte de um movimento maior de resistência e transformação. A metodologia participativa adotada, reforçou a ideia de que o empoderamento feminino vai além da conscientização; ele se traduz em ações concretas que atendem às necessidades das

mulheres. A interseccionalidade e a dignidade menstrual foram temas centrais que, além de sensibilizarem as participantes, proporcionaram uma compreensão mais ampla das desigualdades que afetam a vida das mulheres. O sucesso do evento demonstra a importância de iniciativas que promovam a inclusão e a participação ativa das mulheres na luta por seus direitos e pelo empoderamento.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O conceito de interseccionalidade, conforme discutido por Kimberlé Crenshaw, serve como base teórica para analisar as múltiplas opressões enfrentadas pelas mulheres, considerando a interação e sobreposição de raça, classe e gênero nas suas experiências. A trajetória da interseccionalidade no feminismo, destaca o reconhecimento crescente da diversidade das experiências femininas e a necessidade de um feminismo inclusivo que considere as particularidades de cada mulher. Essa abordagem é essencial para entender que as mulheres não são um grupo homogêneo, mas sim um conjunto de indivíduos com experiências variadas e complexas.

A discussão sobre autocuidado é central para o movimento feminista, pois enfatiza a importância de cuidar de si mesma como um ato de resistência e empoderamento. Hooks (2006, p. 102) nos lembra que “a dignidade é um direito humano que deve ser garantido a todas as mulheres, especialmente em tempos de crise, quando suas necessidades mais básicas são frequentemente ignoradas.” O autocuidado é visto como um meio de reivindicar dignidade e valor em um mundo que, frequentemente desumaniza as mulheres. Essa perspectiva é especialmente relevante para mulheres em situações de vulnerabilidade, que podem enfrentar obstáculos adicionais ao acesso, ao autocuidado.

A dignidade menstrual, por sua vez, é uma questão que tem ganhado visibilidade nas discussões feministas contemporâneas. O direito a produtos de higiene menstrual de qualidade e a um ambiente que respeite a saúde e a dignidade das mulheres é fundamental para garantir o bem-estar e a inclusão social. A falta de acesso a esses produtos pode impactar negativamente a autoestima e a saúde das mulheres, além de limitar suas oportunidades educacionais e profissionais. Assim, o referencial teórico deste trabalho articula esses conceitos, permitindo uma compreensão mais ampla das experiências das mulheres que participaram do projeto Empoderarte. A interseccionalidade, o autocuidado e a dignidade menstrual são interligados e

formam a base para as discussões e ações propostas no evento, refletindo a necessidade de um feminismo que seja realmente inclusivo e representativo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do evento "Empoderarte: Cuidar de Quem Cuida" foram significativos e refletiram a importância das temáticas abordadas. As participantes relataram um aumento na consciência sobre a importância do autocuidado e uma maior capacidade de identificar as barreiras impostas pela sociedade. O feedback coletado indicou que as rodas de conversa foram especialmente valorizadas, pois proporcionaram um espaço seguro para a expressão de emoções e experiências, promovendo a construção de uma comunidade de apoio.

As discussões também abordaram a rivalidade feminina, que pode surgir da internalização de normas machistas. A rivalidade entre mulheres, muitas vezes alimentada por expectativas sociais e culturais, pode dificultar a compreensão e o fortalecimento de uma rede de apoio, fundamental, na prática de enfrentamento do machismo e suas consequências. As participantes reconheceram que, para superar essas dinâmicas prejudiciais, é fundamental promover um espaço de acolhimento e solidariedade.

O compartilhamento de experiências foi uma ferramenta poderosa para desconstruir rivalidades e construir laços de amizade. Além disso, a escuta ativa demonstrou ser eficaz, para promover a solidariedade entre os participantes. Desta forma, reforçando a ideia de que a união entre mulheres é uma forma poderosa de resistência. Essa união se torna ainda mais crucial em contextos onde as mulheres enfrentam múltiplas formas de opressão.

O evento também proporcionou um espaço para que as participantes refletissem sobre a importância do autocuidado. A discussão sobre o autocuidado, como um ato de resistência e empoderamento coletivo foi bem recebida, levando as participantes a repensarem suas práticas diárias e a importância de cuidar de si mesmas e umas das outras e gerou discussões sobre os desafios enfrentados pelas mulheres em relação a esse tema.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto "Empoderarte: Cuidar de Quem Cuida" emerge como uma iniciativa fundamental para a promoção do autocuidado, entre as mulheres, especialmente em um contexto brasileiro marcado por profundas desigualdades sociais e raciais. As reflexões e dados obtidos durante o evento não apenas evidenciam a necessidade de discutir e promover essas

questões, mas também ressaltam a urgência de ações concretas que garantam o bem-estar e a dignidade das mulheres em suas diversas realidades.

Em primeiro lugar, os resultados do projeto demonstram que o autocuidado deve ser compreendido não apenas como uma prática individual, mas como um ato coletivo de empoderamento. O autocuidado transcende o âmbito pessoal e se configura como uma forma de resistência em um mundo que frequentemente impõe exigências desumanizadoras às mulheres. Assim, a promoção do autocuidado entre as mulheres torna-se uma estratégia eficaz para fortalecer sua saúde mental e emocional, contribuindo para a construção de comunidades mais solidárias e resilientes.

Ademais, a discussão em torno da dignidade menstrual se revela central para a temática abordada. A falta de acesso a produtos de higiene menstrual não se limita a uma questão de saúde, mas se configura como uma questão de direitos humanos. A dignidade menstrual deve ser reconhecida como um direito fundamental, essencial para a autoestima e a dignidade das mulheres. Portanto, é imperativo que tanto a sociedade civil quanto os formuladores de políticas públicas se mobilizem para promover iniciativas que assegurem um acesso universal a produtos de higiene menstrual de qualidade, garantindo que todas as mulheres possam desfrutar de sua dignidade.

A interseccionalidade, por sua vez, destacou-se como um conceito-chave nas discussões realizadas. Promovendo um feminismo que não apenas reconhece, mas celebra a diversidade das experiências femininas. Esta abordagem é crucial para dismantlar as hierarquias que muitas vezes permeiam o movimento feminista. Os achados do projeto evidenciam a necessidade premente de mais pesquisas e intervenções práticas que explorem as interconexões entre autocuidado, dignidade menstrual e interseccionalidade.

Novas investigações podem contribuir para uma compreensão mais aprofundada das barreiras que as mulheres enfrentam em diferentes contextos e das estratégias para superá-las. Além disso, iniciativas que promovam educação e conscientização sobre dignidade menstrual e autocuidado são essenciais para capacitar as mulheres a reivindicarem seus direitos e a se apoiarem mutuamente. As ações comunitárias, como as promovidas pelo projeto Empoderarte, devem ser expandidas e replicadas em outras localidades, criando redes de solidariedade entre mulheres. Desta forma, pode ser um poderoso antídoto contra as rivalidades femininas frequentemente alimentadas por normas sociais opressivas.

A construção de uma comunidade unida em torno de valores de empoderamento e cuidado mútuo é essencial para enfrentar as desigualdades que persistem em nossa sociedade. Além disso, é importante que as rodas de conversa sejam realizadas de forma contínua, proporcionando um espaço seguro para que as mulheres compartilhem suas experiências e aprendam umas com as outras.

Em resumo, o projeto “Empoderarte: Cuidar de Quem Cuida” não apenas destacou questões cruciais que afetam a vida das mulheres, mas também proporcionou um espaço essencial para a reflexão e a construção de estratégias coletivas. A interseccionalidade, o autocuidado e a dignidade menstrual são temas que devem continuar a ser explorados e discutidos, tanto na academia quanto na sociedade civil. A partir das lições aprendidas, vislumbra-se um futuro em que todas as mulheres tenham acesso a uma vida digna, saudável e empoderada, onde suas vozes sejam amplamente ouvidas e respeitadas. A luta pela dignidade e pelo bem-estar das mulheres é uma responsabilidade coletiva que deve ser abraçada por todos os segmentos da sociedade.

## AGRADECIMENTOS

Em homenagem, a aquela, cujos olhos, brilham mais que o céu estrelado. Minha mãe, Leilian Araujo. A principal força catalisadora, que me impulsiona a proteger e a lutar pela liberdade e acolhimento de todas as mulheres. Às minhas irmãs, Isabela Monteiro e Beatriz Araujo, que estão sempre à minha espera, nos meus longos e infinitos retornos. À Gestão Voz Ativa, que abraçou e realizou o projeto, com toda dedicação necessária. E ao Henzo Azevedo, que me fez lutar por isso, da forma mais divertida possível.

## REFERÊNCIAS

COLLINS, Patricia Hill; BILGE, Sirma. **Interseccionalidade**. Tradução de Rane Souza. São Paulo: Boitempo, 2021

COLLINS, Patricia Hill. Bem mais que ideias: a interseccionalidade como teoria social crítica. Tradução de Bruna Barros. São Paulo: Boitempo, 2022.

COSTA, Claudia de Lima. **Interrogando Lugones: reflexões sobre um debate inconcluso**. Revista Estudos Feministas, v. 30, n. 1, e85070, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2022v30n185070>. Acesso em: 25 jun. 2024.

CRENSHAW, Kimberlé. **A interseccionalidade na discriminação de raça e gênero**. In: VV.AA. Cruzamento: raça e gênero. Brasília: Unifem, 2004.

DAVIS, Angela. **Mulheres, raça e classe**. Tradução de Heci Regina Candiani. São Paulo: Boitempo, 2016.

DE OLIVEIRA, Lorena; MURAD, Eduarda Maria. **FEMINISMO INTERSECCIONAL**. *Novos Rumos Sociológicos*, v. 10, n. 18, p. 130-151, 2022.

FEDERICI, Silvia. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista**. São Paulo: Editora Elefante, 2019.

GAGO, Verónica. **A potência feminista, ou o desejo de transformar tudo**. Tradução de Igor Peres. São Paulo: Elefante, 2020.

HOOKS, Bell. **Ain't I a Woman? Black Women and Feminism**. São Paulo: Editora Nova Fronteira, 1989.

HOOKS, Bell. **Feminismo é para Todo Mundo: Políticas Arrebatadoras**. São Paulo: Editora Rosa dos Tempos, 2006.

HOOKS, Bell. **O Feminismo é Para Todo Mundo: Política de Amor**. São Paulo: Editora Rosa dos Tempos, 2009.