

A Cesta de Recursos de Influência Feminista

Conheça Nossas Curadoras



Olá! Eu sou Rukia. Ferrenha irmã feminista, aliada e, para muitos, camarada. Como feminista e ativista africana estou comprometida com um trabalho antiopressão para o cuidado coletivo e o bem viver. Meu trabalho está centrado na luta da classe trabalhadora e acredito no poder dos desfavorecidos de liderar a luta por uma vida livre para todos. Já ocupei posições de Líder de Programas, Operações e Diretora Executiva em setores de justiça social, tanto na África do Sul, quanto internacionalmente. Nos últimos 25 anos fui co-criadora, ou construí solidariedade, com muitos movimentos de justiça social e diversas plataformas da sociedade civil na África, Sudeste da Ásia, América Latina e Leste Europeu. Mantendo uma análise política e econômica feminista, meu trabalho envolve mais diretamente Acesso à Saúde para Todos, Financiamento em Saúde, Fim da Violência Estrutural e por Parceiros Íntimos, Trabalho Digno para Mulheres, Cuidado, Soberania Alimentar, Direitos Femininos à Terra e Justiça Climática. Como facilitadora experiente, outra satisfação é desenvolver recursos de aprendizado - como esta linda Cesta de Recursos de Influência Feminista, que tecemos em conjunto com diversas almas gentis para Você. Hoje, ocupo o cargo de Gerente da Unidade: Vencendo em Espaços Cívicos com Oxfam (Novib) onde você me encontra emrukia.cornelius@oxfamnovib.nl e no LinkedIn.



Olá! Eu sou Isabel Crabtree-Condor. Sou uma ativista criativa por amor, uma conectora cultural e fazedora de pontes com origem Peruano-Britânica. Como conselheira de influência e estrategista em justiça climática na Oxfam, trabalho com movimentos, alianças e ativistas para formar narrativas, campanhas e estratégias de influência em justiça climática. Conecto pessoas através de diferentes culturas, gerações, línguas e áreas de trabalho, e seus conhecimentos e modos de vida lhes dando suporte e reconhecimento. Sou economista política formada, e tenho trabalhado nos últimos 15 anos desde as comunidades que lutam por suas terras em Uganda e Honduras, até a Casa dos Lordes no Reino Unido, ou trabalhando na recuperação de ativos roubados na Primavera Árabe. Sou a curadora do Poder Narrativo e Ação Coletiva: Conversas com pessoas trabalhando para mudar as narrativas para o bem social (Narrative Power and Collective Action: Conversations with people working to change narratives for social good)– Vol 1 e Vol 2, uma antologia que explora diferentes formas de saber e fazer narrativo para a justiça social. Tem sido lindo trabalhar com todos que dividiram seu conhecimento, abordagens, táticas, ferramentas, suas cestas, conosco para que possamos tecer algo que possa ser útil a muito mais gente. Esperamos que encontre por aqui práticas, exercícios, grandes e pequenos, que os auxiliem a olhar para sistemas através de uma perspectiva de poder e perguntar a si mesmos e àqueles para quem trabalham, qual sistema de poder vamos interromper hoje? Como podemos fazê-lo coletivamente e como podem a cura, o poder, as narrativas e a ação coletiva serem parte dessa jornada. Sinta-se à vontade para me contatar no LinkedIn.



Eu sou Mela Chiponda, uma defensora de território Ecofeminista Africana, cujo trabalho em justiça climática e ambiental dentro dos setores extrativistas se estende por mais de 20 anos na defesa de terras, territórios e da dignidade das mulheres e direitos humanos. Atualmente, trabalho com a Rede de Comunicações e Desenvolvimento de Mulheres Africanas (African Women's Development and Communications Network) como Consultora de Clima e Gênero, e com o Instituto Bernstein para os Direitos Humanos da Universidade de Nova York. Como construtora de movimentos com expertise em usar a educação libertadora popular com ativistas da justiça climática, ativistas dos direitos do meio ambiente, e dos territórios das mulheres através da África, meu trabalho é mediado por metodologias orientadas à ação, que trazem para o protagonismo mulheres, grupos indígenas e suas histórias, lutas e experiências em comunidades marginalizadas, para contribuir com a emancipação e a libertação destes grupos. Tenho um PhD em Estudos do Desenvolvimento e várias pós-graduações e títulos. Fui autora e coautora em diversas publicações, incluindo papers em pesquisas, relatórios de políticas públicas dentro dos setores de gênero, mudança climática e agricultura. E você me encontra no email chipondamel@gmail.com.

Agradecimentos

Gostaríamos de expressar nosso amor e gratidão a nossos co-conspiradores que estiveram envolvidos na criação deste recurso. Às pessoas participantes do workshop de validação os Projetos Feminist Climate Justice Academy (Academia de Justiça Climática Feminista), Feminist Alternative COP (COP Feminista Alternativa), Oxfam Fair4All (Feira Oxfam ParaTodos), AACJ Power of Voices, que sem hesitar dispuseram de fundos para nos ajudar a criar estes recursos. Honramos sua raiva, sua raiva justificada em face de tanta destruição e guerra, sua resistência, seu amor pela humanidade, seu amor próprio, seu ativismo que os impulsiona ainda mais para a ação- ao invés do imobilismo- Agradecemos por serem nossos maiores críticos. Agradecemos por dançarem com a gente. Agradecemos pelos recursos que contribuíram tanto para que tivéssemos espaço para criar sem medo. Abdiaziz Adani, Aby Dia, Aileen Ajiwa, Anne Songole, Anita Mirembe., Avoid Kayiboni, Azeb Kelemework, Belko Diallo, Benson Luvai, Bernice Dodoo, Boubacar Kande, Carin Boersma, Charlotte Kpogli, Djibril Niang, Eunice Cunhete, Farah Jama, Grace Orao, Hanna Endale, Henry Ushie, Idongesit Umoh, Ireen Twongire, Jimmy Ochom, José Mucote Manuel, Judith van Neck, Kaltuma Rashid, Kenneth Akpan, Laura Origa, Leah Namukuru Muyoma, Lenox Sagala, Lidia Romao, Lillian Mutua, Liza Kollar, Lois Aduamoah-Addo, Lorraine Chiponda, Lynne Chesit, Lynne Chemtai, Mandjikassi Awa Georgia Natacha, Marame Diop, Margaret Mutsamvi, Maria Cussaia, Michael Dhatemwa, Michelle Anzaya, Mikhail Ngasindala, Mungai Kinyanjui, Muthoki Nzioka, Myness Musaamba, Nafisa Yusuf, Namata SerumagaMusisi, Ndiapen Doris, Ndiaye Yama, Ndivile Mokoena, Pato Kelesitse, Philip Dinga, Precious Igboanugo, Precious Tricia Abwooli, Puspa Dewi, Rabeb Aloui, Radiatu Sheriff, Radwa El Tourky, Ramazani Abasi, Ramla Ayadi, Rebecca Amedume, Rebecca Amedume, Rihab Trabelsi, Rita Abiodun, Risnata OUEDRAOGO, Rumunse Obi, Saffiatou Nana, Safina Okumu, Salome Elolo, Samira Ally, Seynabou Sy Ndiaye, Sibongile Ndlovu, Sodfa Daaji, Stellar James, Thelma Hayford, TRAORE Estelle, Touty Gueye, Victor Otieno, Yolanda Mulhuini, Zodwa Rannyadi, Zoneziwoh MbondguloWondieh, Zukiswa White, Elena Mejia Julca, Mandy van Deven, Nishant Shah.

Editora de Conteúdo: Mounia Malki.

Pessoa encarregada do Designer Gráfico/ Ilustração: Veshalini Naidu.
Veshalini Naidu é artista multidisciplinar e mistura poesia, artes visuais, e teatro em sua crítica de gênero, sexualidade e raça na Malásia. Desenha para grupos de ativismo e ONGs como Anistia Internacional, Urgent Action Fund, e Women's Fund Asia. Foi artista residente na Jackman Goldwasser Residency do Hyde Park Art Center, em Chicago com sua série de aquarelas queer Skin & Flowers. Você pode conhecer mais de seu trabalho no website veshalininaidu.com.

Traduzido por Bibliopreta, um coletivo anarquista queer feminista negro de tradução, difusão, e mentoria de conhecimento, encontre-nos Instagram.

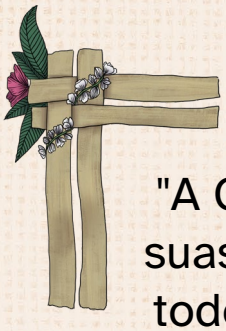
“Foi de fato sobre aprender o poder do amor e como se conectar, criar coragem e ser insubordinado diante da injustiça e para com sistemas de injustiça.”

Pregs Govender, Feminista e Autora.

Nota de Advertência

Seja você uma pessoa organizadora, curadora ou participante, esta Cesta de Recursos de Influência Feminista tem o objetivo de orientá-lo por meio de ferramentas e exercícios testados. Ela não deve substituir a orientação de um profissional de saúde ou de terapia. As páginas a seguir foram elaboradas com o máximo de cuidado, compaixão e amor como seus princípios orientadores. No entanto, alguns tópicos e atividades práticas podem ser particularmente intensos do ponto de vista emocional e angustiantes para aqueles que precisam se curar de eventos traumáticos e/ou que mudaram sua vida. Se você se sentir afetado ou sobrecarregado, recomendamos que procure apoio psicológico. Isso se aplica especialmente às pessoas facilitadoras e organizadoras da linha de frente, que são fortemente incentivadas a fazer do seu bem-estar pessoal uma prioridade, reservando um tempo para refletir sobre o que foi compartilhado após cada sessão ou workshop. Essa prática de autocuidado não beneficia apenas as pessoas facilitadoras, mas também as participantes e todos os movimentos.

Resumo Executivo



"A Cesta não está vazia. Ela está cheia de gente que faz, de suas histórias e de seus pensamentos enquanto faziam. E todos os pensamentos pulam das cestas sobre todos nós."

Avançando a Reconciliação com sua Arte, Tecelã de Cestas - Tasmânia



Tecelagem: A arte ancestral de tecer a vegetação local, usando mãos e corações, em recipientes que carregam subsistência, água, utensílios, ou uns aos outros. Carregando gerações de rituais, conexões espirituais, linguagens, redes de conhecimento e histórias.

A Cesta de Recursos de Influência Feminista emerge no momento em que o mundo arde com crises e conflitos múltiplos e prolongados (privação econômica, guerra, mudança climática).

Vivemos em uma época em que várias crises se interconectam, suas causas e processos se unem para criar efeitos complexos, que afetam a todos nós, mas não da mesma maneira. A Covid-19, por exemplo, foi também um momento de união de muitas crises, à qual acrescentamos a crise climática, a crise do custo de vida, a crise do sistema alimentar, a crise da desconexão com a natureza, só para citar algumas. Essas crises também são uma oportunidade, porque nos dão espaço para ver os sistemas de opressão fracassando, não funcionando ou trabalhando para o benefício de poucos. No entanto, os poderosos sistemas de opressão que foram abalados pela pandemia se recuperaram e voltaram a funcionar como de costume.

A desigualdade de gênero aumentou, enquanto vulnerabilidades pré-existentes resultaram em empobrecimento acelerado e marginalização de mulheres, não-bináries e outros grupos marginalizados. A intersecção de crises não resultou em uma mudança transformadora, deixando sem solução as causas básicas das vulnerabilidades e da marginalização e, portanto, acomodando estruturas patriarcais e sistemas de opressão. Esta Cesta de Influência Feminista traz uma abordagem feminista transformadora para influenciar, desafiando o status quo nas pequenas e grandes coisas. Isso se faz rompendo o poder e o privilégio e trazendo cura, amor e cuidado radicais para

mudar as narrativas dominantes e fortalecer nossos movimentos. Este recurso se baseia no trabalho "Oxfam's Guide to Feminist Influencing" (Guia Oxfam para a Influência Feminista) e em outras publicações, da Oxfam e de terceiros, que têm como objetivo construir formas feministas de trabalho com a organização, seus parceiros, amigos e aliados. Várias atividades neste recurso promovem e estimulam a educação popular feminista e a análise coletiva para transformar tanto o indivíduo quanto o coletivo, criando uma "unidade maior". Onde as lutas individuais são conectadas ao coletivo.

O recurso se baseia na premissa de que os espaços feministas expõem, analisam e confrontam poderes negativos dominantes. Atividades que nos ajudam a confrontar o poder requerem o devido cuidado com o bem-estar emocional e psicológico das pessoas participantes. As atividades apresentam o que pode ser feito, por quê e como, mas deixam as pessoas livres para adaptá-las ao seu próprio contexto cultural e social.

Este recurso fortalece nossa influência enquanto buscamos a mudança que queremos ver no mundo. Como parte de nossos esforços de trazer mudança transformadora, esperamos que nossas iniciativas de advocacy, campanhas e processos de influência sejam sensíveis às realidades de mulheres, pessoas não-binárias e grupos marginalizados ou silenciados. Através do recurso, apoiamos pessoas para explorar e desmantelar as noções comuns sobre conhecimento, honrar as práticas e os processos de cura e criar comunidades de cuidados nos espaços em que trabalhamos. Tecemos juntos esta Cesta de Recursos de Influência Feminista. Pegamos as fibras que consideramos importantes e as entrelaçamos para criar algo que tenha brilho próprio. Ela pode ser usada como está ou como um molde para tecer nossas próprias cestas. Ao usar exercícios feministas de educação popular, esperamos tornar real e palpável a forma como o poder opera, como a interseccionalidade pode fortalecer nossa defesa e como o poder narrativo pode apoiar nossas ações coletivas.

Sumário

Conheça Nossas Curadoras 2

Agradecimentos 5

Nota de Advertência 6

Resumo Executivo 7

Introdução 12

Introduzindo Nossa Cesta de Recursos de Influência Feminista 14

Parte 1 Desenhando o Padrão 19

Escolhendo a Facilitação Feminista 20

Criando as Condições para o Cuidado e a Participação 21

Atividade 1: Encontros Relâmpago 23

Atividade 2: Qual o Significado do meu Nome e Qual é o Significado dele para Mim? 24

Atividade 3: Conhecendo Uns aos Outros 25

Criando Espaços (mais) Seguros 27

Atividade 1: Assumindo Compromissos 27

Atividade 2: Rituais de Abertura e Fechamento 29

Escuta e Aprendizado Ativos 31

Atividade 1: A Arte de Escutar 31

Atividade 2: O Processo de Aprendizado – Preparando um Ambiente de Aprendizado 34

Atividade 3: “Plantando” Sua Árvore de Esperança 36

Parte 2 Abrindo Nossos Olhos – O Pessoal é Político 38

Atividade 1: O Relógio de 24 horas 40

Atividade 2: Feminismo 101 42

Atividade 3: O Pessoal é Político 44

Atividade 4: The Power Flower 47

Parte 3: Abrindo Nossos Corações - Curando Nossos Corações e o Mundo 49

Óleos Essenciais 53

Atividade 1: Atos de Gratidão 54

Atividade 2: Exercícios de Grounding 56

Atividade 3: Entendendo e Lidando com Trauma e Estresse 61

Atividade 4: Movimentando o corpo de forma Leve com Tai Chi 66

Atividade 5: Visualização e Trabalho de Respiração 68

Atividade 6: Acupressão e Contenção Corporal para Aliviar a Dor, o Estresse e Equilibrar as Emoções 71

Atividade 7: Mantendo um Diário/Diário Terapia 78

Parte 4: Abrindo a Mente e a Percepção 80

Poder 81

Poder Transformador 83

Opressão, Privilégio, Participação, Libertação 84

Atividade 1: Caminhada do Poder 86

Atividade 2: A Casa do Mestre “Poder e Patriarcado” 90

Atividade 3: Poder Visível, Oculto e Invisível 94

Parte 5: Abrindo Nossas Narrativas e Histórias 96

Construindo Poder Narrativo Através Da Ação Coletiva 97

Atividade 1: Quem Veio Antes de Você?/ Sobre o Legado de Quem Você Repousa? 99

Atividade 2: Herstory Shall Be Told 101

Atividade 3: Definindo Coletivamente o Significado de “Narrativa” 104

Atividade 4: “Contra” Narrativas ou Narrativas Transformadoras 106

Atividade 5: Um Sistema de Histórias 108

Atividade 6: Reestruturações Radicais 111

Atividade 7: Seguindo o Fio da Narrativa Que Emerge das Ações Coletivas 114

Parte 6: Abrindo Nossas Ações e Influência 116

Atividade 1: Análise e solução de problemas/ árvore-raiz 117

Atividade 2: Vislumbrando Futuros Feministas Sem Medo 121

Atividade 3: Uma Análise do Poder 125

Atividade 4: Uma Ação Coletiva Criativa - Tecendo Nossa Cesta 130

Parte 7: Monitoramento Feminista, Avaliação, Prestação de Contas, e Aprendizado (MEAL - Monitoring, Evaluation, Accountability & Learning) 133

Introdução 134

Objetivo e Escopo do Framework MEAL 135

A Estrutura 135

Monitoramento, Avaliação, Prestação de Contas, Aprendizado 136

Agenda de Aprendizado e Gestão do Conhecimento 139

Anexos 140

ANEXO 1: Esboço da Agenda para Workshops de 1-2-5 Dias 140

ANEXO 2: Breve Revisão de Alguns Recursos Feministas 143

ANEXO 3: Personagens da Caminhada do Poder 145

Introdução

A Oxfam Novib, em colaboração, desenvolveu uma Cesta de Recursos de Influência Feminista, reunindo atividades e táticas adaptáveis que esperamos que sejam usadas em todos os projetos da Oxfam e seus parceiros em todo o mundo. Vivemos em uma época em que várias crises se interconectam, suas causas e processos se unem para criar efeitos complexos, que afetam a todos nós, mas não da mesma maneira. A Covid-19, por exemplo, foi também um momento de união de muitas crises, à qual acrescentamos a crise climática, a crise do custo de vida, a crise do sistema alimentar, a crise da desconexão com a natureza, só para citar algumas. Essas crises também são uma oportunidade, porque nos dão espaço para ver os sistemas de opressão fracassando, não funcionando ou trabalhando para o benefício de poucos. No entanto, os poderosos sistemas de opressão que foram abalados pela pandemia se recuperaram e voltaram a funcionar como de costume.

Em resposta ao nosso mundo em transformação, o recurso é um guia de referência sobre formas de trabalho e engajamento em diferentes níveis, usando uma abordagem interseccional, feminista e participativa, em que mulheres, não-bináries e grupos marginalizados ou silenciados possam:

- Revelar dinâmicas de poder por meio da reflexão pessoal e coletiva, e do aprendizado e ação para fortalecer o poder coletivo.
- Propor uma ética de cuidado por meio de rituais feministas práticos para a segurança, o bem-estar, a vulnerabilidade e a criação de espaços seguros.
- Aprimorar as narrativas feministas em ações conjuntas para criar uma “unidade maior”.
- Elaborar estratégias e ações práticas de influência feminista.
- Usar monitoramento, avaliação e aprendizado de ação feministas e participativos

O recurso tem como objetivo tornar visíveis os diversos sistemas de opressão, entendendo como eles se reforçam e se apoiam mutuamente e fortalecendo as estratégias para desafiá-los em conjunto, usando a Cesta de Influência Feminista. A pandemia revelou como apesar dos esforços feitos em prol da equidade de gênero e do enfrentamento da violência baseada em gênero (VBG), ainda há muito a ser feito. O lockdown resultou em índices alarmantes de violência contra mulheres e meninas, com a República Democrática do Congo (RDC) registrando o maior número de casos de VBG, com uma taxa de prevalência de 47%, seguida pela Guiné Equatorial (46%) e Uganda (45%). Esses números alarmantes mostram a necessidade de abordar a “pandemia oculta” de violência que mulheres, meninas e outros grupos marginalizados

continuam enfrentando.

Desde a pandemia, temos testemunhado um aumento do policiamento dos corpos, do policiamento da agência. Somos tomados por uma sensação de impotência, mas, ao mesmo tempo, a esperança se mantém viva com o despertar da solidariedade. Aos sistemas militarizados de opressão e destruição do Estado, qual é a alternativa?: **“O amor como arma de construção em massa” - Assata Shakur**, Precisamos incorporar novas formas de ser, fazer, e poder-com para resistir ao sistema nas grandes e pequenas coisas. Esta cesta é uma contribuição para esse contexto.

As múltiplas crises enfrentadas pela maioria dos países do Sul Global exigem um engajamento estratégico mais amplo para combater as falsas narrativas e promover soluções de uma forma feminista estrutural. Os sistemas de opressão e libertação vivem em todos nós na medida em que estamos conectados ao mundo em que vivemos.

A cesta inclui recursos para análises coletivas dessas condições de libertação e transformação. Ela mostra como podemos dar vida a essas ideias em nosso trabalho de influência, narrativas, movimentos e políticas. A Cesta tem atividades que se concentram no indivíduo e no coletivo e se baseiam no princípio de que o pessoal é político. A cesta permite um processo de desaprender e aprender, pois inclui exercícios de autorreflexão ao questionar problemas de poder e privilégio. Para isso, há exercícios que visam a cura e o cuidado radicais. A mudança transformadora em nível individual e coletivo precisa ser tratada com o máximo cuidado e permitir um processo de cura, pois as pessoas têm sentimentos de raiva em relação à injustiça que estão sofrendo ou ao motivo pelo qual iniciaram seu ativismo.

Muitos ativistas e organizadores de justiça social podem carregar traumas históricos não resolvidos, acumulando sofrimento e luto.

Nota de Advertência: As curadoras desse recurso recomendam enfaticamente que se tenha alguém com conhecimento sobre como dar suporte a indivíduos que possam ser afetados psicologicamente durante as sessões. O recurso não é prescritivo quanto às atividades, pois foi projetado de forma a permitir que os usuários se adaptem ao contexto, conforme necessário, em virtude dos contextos cultural, político e econômico.

O uso do recurso deve levar ao desenvolvimento de uma estrutura e estratégia de influência.

”Encher a cesta feminista com os presentes de nossos ancestrais, antepassados e outros agentes de mudança tem sido uma jornada rica e emocionante de aprendizado, desaprendizado, questionamento e descolonização do meu eu condicionado e do que eu estava me apegando como conhecimento.“

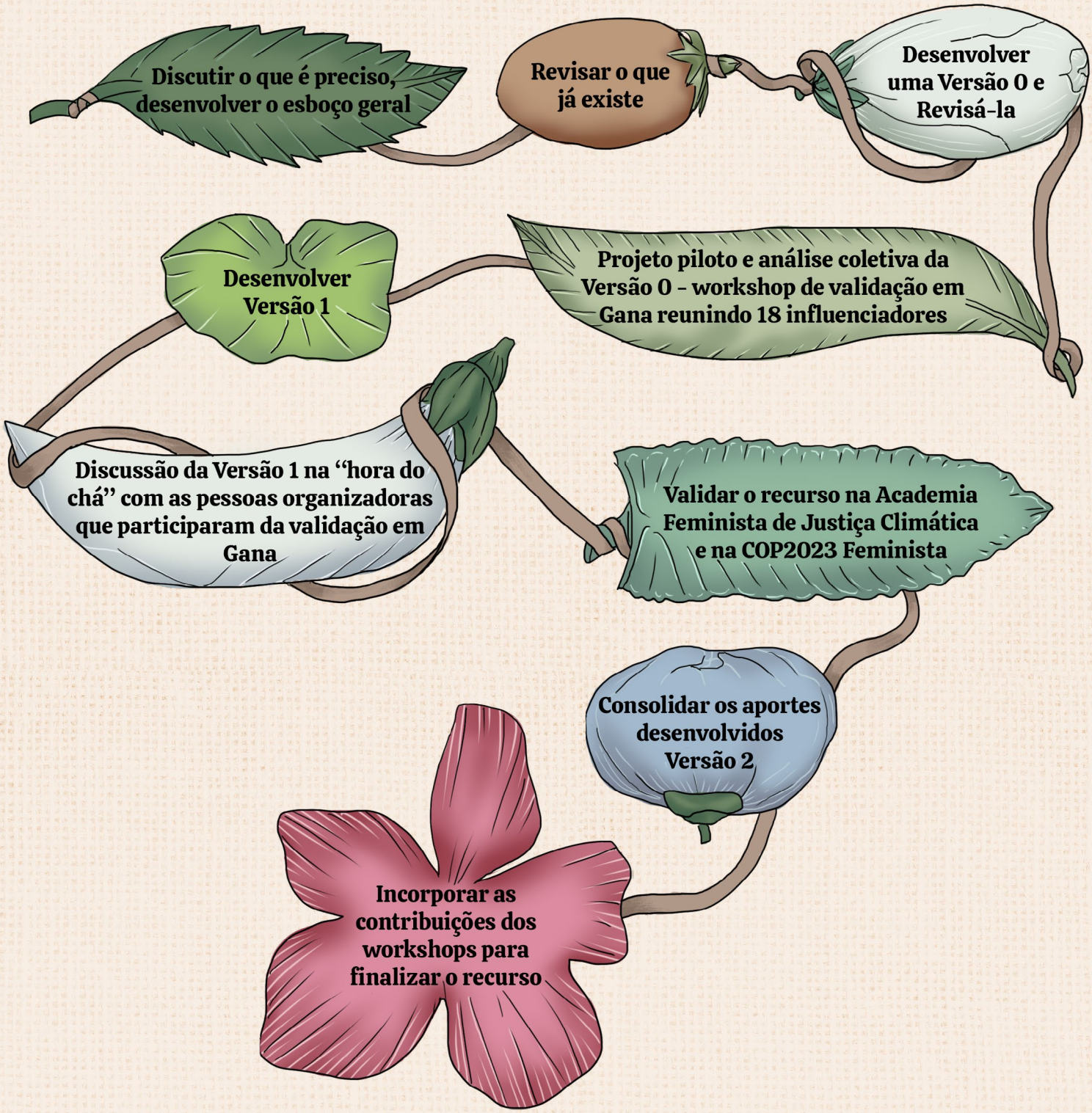
Mela Chiponda

Introduzindo Nossa Cesta de Recursos de Influência Feminista

A Cesta de Recursos de Influência Feminista foi tecida coletivamente. Honrando o trabalho realizado por importantes movimentos, grupos e organizações dentro do coletivo feminista. Ela começou com perguntas críticas, como: Por que as estratégias de influência existentes não estão falando com a maioria das mulheres, pessoas de gênero não binário e outros grupos marginalizados ou silenciados? Como podemos empregar princípios feministas nos processos de influência? Como podemos garantir que o processo de influência não seja um evento pontual, extrativista, exaustivo e prejudicial aos grupos que se pretende atender? Como o desenvolvimento da estratégia e do processo de influência pode ser feito de uma forma que centralize a cura radical e o cuidado? Como podemos alinhar nossos princípios feministas à ação coletiva feminista e à influência?

Portanto, esse recurso não é prescritivo e não busca extrair conhecimento e informações de nenhum de seus usuários, mas se afasta da forma tradicional de desenvolvimento de estratégias por meio da desconstrução da dinâmica de poder entre quem é o detentor do conhecimento e quem é o consumidor do conhecimento.

Esse recurso honra e reconhece as experiências vividas e as formas de conhecimento de todas as pessoas participantes em todas as atividades. Para isso, ele se afasta de processos hierárquicos que colocam alguns indivíduos acima de outros, por exemplo, recusando-se a tornar as comunidades consumidores perpétuos de conhecimento e processos provenientes de ONGs e outras instituições. Nesse espírito, a jornada de elaboração desse recurso tem sido profundamente pessoal e consultiva, discutindo e validando à medida que avançamos, conforme planejado.


Discutir o que é preciso, desenvolver o esboço geral
Revisar o que já existe
Desenvolver uma Versão 0 e Revisá-la
Desenvolver Versão 1
Projeto piloto e análise coletiva da Versão 0 - workshop de validação em Gana reunindo 18 influenciadores
Discussão da Versão 1 na "hora do chá" com as pessoas organizadoras que participaram da validação em Gana
Validar o recurso na Academia Feminista de Justiça Climática e na COP2023 Feminista
Consolidar os aportes desenvolvidos Versão 2
Incorporar as contribuições dos workshops para finalizar o recurso



"Devemos nos lembrar de que essa cesta de recursos foi planejada para ser um processo, uma jornada. Não se trata de uma solução rápida ou de um atalho para o combate ao poder. Muitas vezes, pode ser necessário passar algumas vezes pela atividade A Caminhada do Poder, por exemplo, para que uma compreensão mais profunda do poder, do privilégio e da posição tenha repercussão."

Rukia Cornelius



Os principais usuários desta cesta são:

- Organizadores e ativistas que trabalham em e/ou com ONGs de justiça social, organizações de base comunitária, grupos e movimentos
- Ativistas de justiça climática e ambiental que buscam influenciar atitudes, normas sociais e políticas/leis
- Organizadores de movimentos, organizações e grupos feministas
- Defensores dos direitos humanos e ativistas da justiça de gênero

As atividades buscam fortalecer os movimentos interseccionais que não se concentram apenas na mudança de leis e políticas, mas também defendem a importância da cura no processo de pressionar pela mudança desejada. Ativistas e organizadores de justiça social enfrentam perseguição, processos e outras formas de violência para silenciá-los. Parte dessa violência é de natureza estrutural, o que implica que ela está oculta nas instituições políticas, culturais, econômicas e sociais. Essa violência não afeta apenas os corpos dos ativistas e defensores da justiça social, mas também suas mentes, espíritos e emoções. É por isso que esta cesta não se concentra muito no desenvolvimento de estratégias e planos para mudar as leis e as políticas, mas sim em capacitar seus usuários a entender a dinâmica do poder e dos privilégios. Seu objetivo final é desmantelar esse poder e construir o poder popular.

Conselhos para tirar o máximo proveito do recurso: As ferramentas e atividades da Cesta de Recursos de Influência Feminista nãos são rígidas e nem é obrigatório que todas as atividades sejam usadas ao mesmo tempo. Os usuários devem trabalhar em conjunto com as pessoas participantes para decidir quais ferramentas podem ser usadas, dependendo do contexto cultural, político e social em que se encontram. Portanto, as ferramentas podem ser adaptadas ou modificadas para atender suas intenções.



“Vocês estão em um caminho para desaprender muitas ideias, modos de fazer, modos de ser, e modos de saber que sempre acreditaram ser verdadeiros. Não estamos fora dos sistemas de opressão que buscamos transformar. Explore o quanto esses recursos podem aumentar sua capacidade de agir coletivamente para a libertação mútua, explore como eles podem te ajudar a questionar e desmantelar o poder e a construir novas formas de poder com os outros.”

Isabel Crabtree-Condor

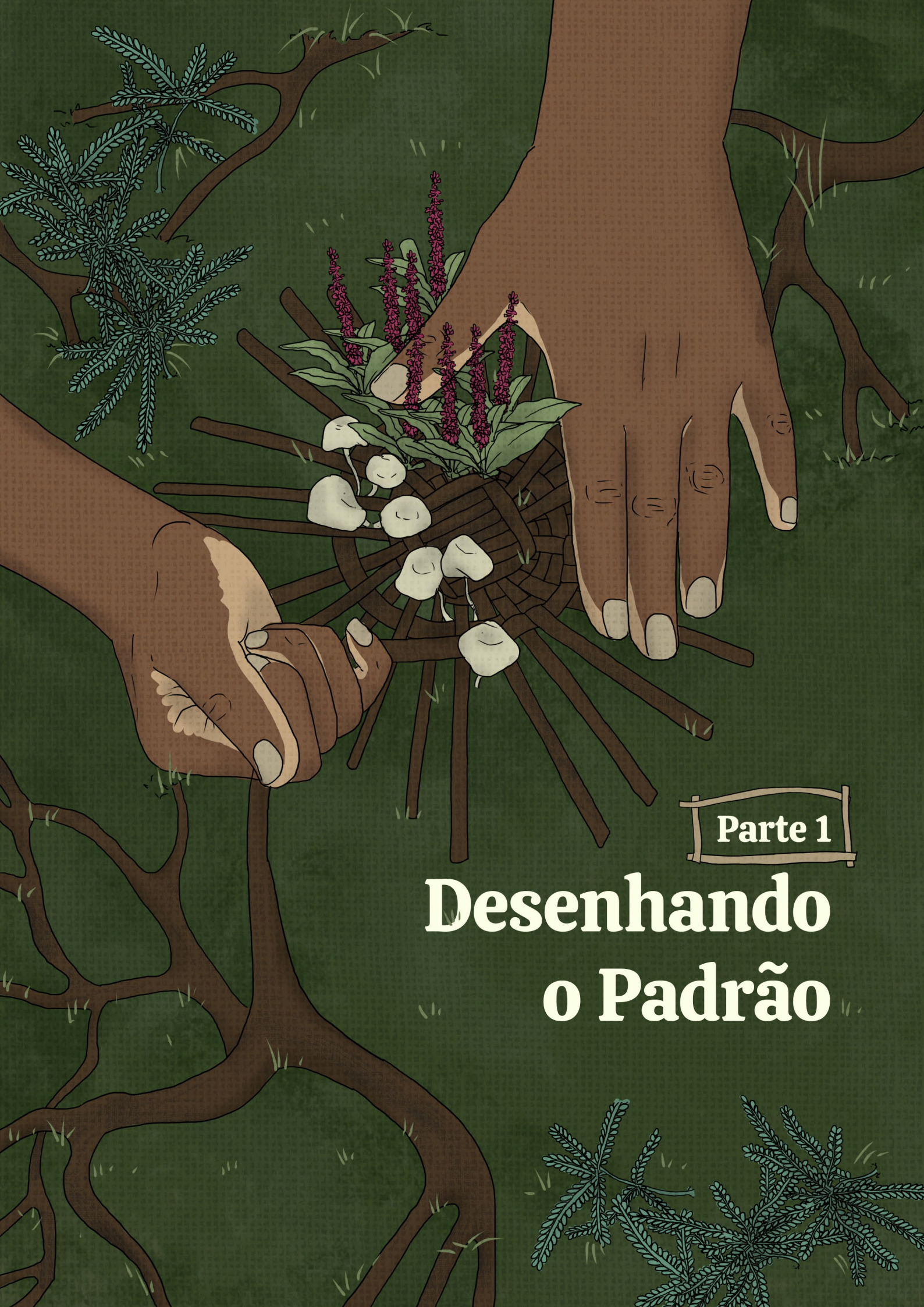


Esta cesta é um recurso destinado a apoiar a reflexão e as ações, para transformar os influenciadores e a maneira como eles se envolvem com vários grupos, tanto em nível pessoal quanto profissional. As ferramentas e os exercícios devem apoiar o bem-estar pessoal do usuário, conscientizando-o da necessidade de desestressar e manter-se firme e, ao mesmo tempo, conectar o aspecto pessoal a todo o espaço político em que está trabalhando.

O recurso traz um elemento humano para o processo de influência, criando espaço para a conexão consigo mesmo e com os outros. Influenciar a mudança social é um processo contínuo que se reflete na maneira como moldamos as narrativas por meio de nossas histórias, nossas mensagens e pela maneira como cuidamos de nós mesmos e dos outros. Isso também se reflete na maneira como nos relacionamos com o poder, ou seja, o poder que temos, o poder dentro de nós, o poder que os outros têm e o poder que têm as instituições. O recurso busca influenciar a maneira como influenciamos, além de apoiar o desenvolvimento de planos de influência.
Em todo este recurso, os curadores se opõem à facilitação convencional, apoiando-se intencionalmente em experiências reais e metodologias de educação popular. Na pesquisa para desenvolver a Cesta de Influência Feminista, encontramos uma infinidade de recursos e metodologias profundamente criteriosos, comprovados e inspiradores, que o usuário pode encontrar listados no Anexo no final deste recurso. Para mencionar apenas um exemplo, temos a caixa de ferramentas Beautiful Trouble, cujos valores ressoam profundamente na Cesta : “**NÓS ACREDITAMOS** no poder das pessoas e no papel transformador que a criatividade, o humor, a alegria e a malandragem podem desempenhar na luta por um mundo melhor.”

A próxima parte deste recurso leva você ao processo crítico de facilitação. Procuramos abordar algumas das principais questões com as quais muitas pessoas facilitadoras têm dificuldades. Isto inclui o porquê, muitas vezes, somos bons em falar sobre os

princípios feministas, mas talvez não tenhamos o conhecimento necessário para colocar isso em prática em ações; As razões da baixa participação, As razões por que não conseguimos nos conectar com as equipes ou mesmo a razão pela qual a conexão é superficial. A confiança e a formação de comunidades, componentes essenciais do trabalho em equipe. Como este recurso tem como público influencers trabalhando com indivíduos e coletivos, exploramos primeiramente formas de criar espaços o mais seguros possível para então termos conversas corajosas. Por que esta é a base do trabalho de explorar, desafiar e transformar o poder.


Parte 1
Desenhando o Padrão

Escolhendo a Facilitação Feminista

Como não podemos ser neutros diante da injustiça. O poder tóxico e as masculinidades prejudiciais podem se manifestar em nossos espaços, e a facilitação feminista se empenha em organizar de forma a valorizar o tempo, a energia, o conhecimento, as realidades e as experiências vividas das pessoas participantes. Ao mesmo tempo em que apóia a auto consciência com relação ao poder e as hierarquias em nível individual e grupal.

Este trabalho tem suas origens na educação popular, e no papel que esta representa. Educação popular é uma abordagem participativa ao aprendizado político onde pessoas examinam criticamente suas vidas, contextos e os problemas que mais as atingem, para desenvolver e formar estratégias relevantes de ação.
A facilitação feminista foca na construção de uma comunidade e em nutrir confiança mútua. Comunidade e confiança são vitais para a construção de um movimento coletivo que se esforça para manter relações de poder equitativas, ao mesmo tempo em que honra e reconhece a diversidade e a inclusão.

Sempre haverá alguma razão para responsabilizar as pessoas facilitadoras. Pessoas facilitadoras e participantes estão, afinal, em uma relação dinâmica. Ainda assim, as práticas de facilitação convencional, tão utilizadas e aprendidas, não estão adaptadas às realidades das pessoas participantes, ou sequer desenhadas para mudar e redistribuir o poder inclusivamente, de forma que permita às pessoas participantes co-criar e co-aprender.

As atividades que seguem se asseguram de que todos participem ativamente. O facilitador deve reconhecer que tudo aquilo dito por um participante é válido, especialmente se de caráter profundamente pessoal. Isso está baseado no princípio de que o pessoal é político, e que a não participação de alguns indivíduos é causada por opressão internalizada, através da interação com o sistema social.

Monitoramento, Avaliação, Prestação de Contas e Aprendizado (MEAL) é uma parte integral da influência feminista. O conhecimento criado deve ser participativo, acessível e útil àqueles a quem pertence. Muitos projetos e campanhas lidam com problemas complexos quando a mudança exige tempo, e não avança como esperado.

Considerar a realidade de como a mudança acontece, inclusive as retaliações nas situações em que o poder foi desafiado, é importante, mas nem sempre totalmente compreendido e apreciado. Quanto mais minuciosos forem os nossos sistemas de monitoramento de mudanças, mais eficaz será a nossa influência. Na Parte 7: MEAL feminista, descrevemos táticas e ferramentas para que programas, parceiros e as

---

1 Just Associates “Feminist Popular Education” (Educação Popular Feminista). Disponível em: https://justassociates.org/what-we-do/feminist-popular-education/

pessoas participantes se envolvam ativamente no projeto e na implementação do MEAL.

Portanto, recomendamos que você dedique um tempo de qualidade à imersão, à compreensão e à utilização da Parte 7 no início da elaboração de suas estratégias e campanhas de influência e durante toda a implementação.

Criando as Condições para o Cuidado e a Participação

Podem existir muitos outros motivos, mas a maioria deles aponta para o poder e o privilégio, que são os fatores que determinam quem pode ou não ter participação plena e significativa. A facilitação feminista deve garantir que todos participem de forma significativa, mas vários motivos podem atrapalhar a pessoa participante, como por exemplo:

- Medo de falar em grupo
- Não estar acostumado a compartilhar suas experiências
- Não se sentir bem informado
- Sentir-se intimidado por outras pessoas do grupo que podem ter mais educação ou status social
- Baixa autoestima e depreciação de suas próprias habilidades
- Não falar e/ou não entender um determinado idioma
- Ter dificuldade de expressar seus pensamentos em um contexto de grupo
- Não se sentir à vontade para falar na frente de homens e/ou pessoas mais velhas
- Ser silenciado pelas vozes das pessoas dominantes em um grupo

Isso significa que, devido a uma série de opressões que podem se entrelaçar, interagir e privar as pessoas da dignidade humana, indivíduos como mulheres e pessoas marginalizadas com base em raça, etnia, gênero, migração e deslocamento, ou status de refugiado, podem ter dificuldade para participar nos processos. Incluindo a participação em processos de aprendizagem coletiva adaptados.

O cuidado deve ser fundamental para a maneira como planejamos, organizamos e facilitamos nossos espaços. O primeiro passo para criar uma comunidade de cuidados é garantir que não reproduzamos o mesmo sistema e as mesmas estruturas de poder

que estamos desafiando. Analisar a questão da participação é fundamental, pois a participação adequada e coletiva em um grupo ou movimento é o cerne da influência feminista.

Para isso:

- questionar os vieses de gênero nas abordagens individuais das formas de facilitação, em que a pessoa facilitadora assume o controle de todo o processo e se apresenta como onisciente;

- comprometer-se a partir de uma consideração completa e apaixonada do cuidado consigo mesmo e com os outros;

- fornecer um ponto de partida para compreender e abordar as condições materiais, emocionais e psicológicas que criam insegurança para as mulheres, grupos racializados, grupos indígenas, jovens e LGBTIQ+;

- considerar a ética do cuidado e a segurança como indissociáveis durante o processo de influência;

- priorizar os valores e princípios feministas em qualquer situação, em todos os processos com base em relações de cuidado e apoio;

- reconhecer que o recurso pode ser aprimorado e trabalhado para se adequar às nossas situações e contextos específicos;

- comprometer-se com o desenvolvimento e o crescimento dos indivíduos, reconhecendo ao mesmo tempo nossa interconexão e interdependência.

Atividade 1: Encontros Relâmpago

Objetivo: Criar um espaço de partilha e confiança ao fazer com que as pessoas participantes se conheçam melhor.

Crédito: Session Lab

- O relógio deve estar pronto para marcar o tempo.
- Todas as pessoas participantes têm crachás ou fita adesiva com seus nomes, colocados em uma posição visível.
- Uma sala grande com muito espaço está disponível para acomodar todas as pessoas participantes.
- Prepare tópicos de conversa relevantes para as pessoas participantes e o contexto (por exemplo, nome, refeição favorita, o que os inspira, hobbies etc.).

Duração: +/- 3 minutos por rodada, dependendo do tamanho do grupo ou número de rodadas.

Materiais: Um relógio • Fita Adesiva/Crachás • Canetas • Flipchart ou lousa

Processo:

Passo 1: Divida as pessoas participantes em dois grupos. Elas devem criar dois círculos, um dentro do outro. O primeiro grupo faz um círculo voltado para fora e o segundo grupo cria um segundo círculo ao redor do primeiro grupo. Cada participante tem alguém à sua frente. Certifique-se de que as pessoas participantes entendam qual círculo deve se mover e defina a direção da rotação (para a esquerda).

Passo 2: Quebre o gelo pedindo às pessoas participantes que abordem em cada rodada alguns tópicos básicos (por exemplo, nome, comida ou receita favorita, o que os inspira, hobbies etc. Eles precisam ser os mesmos para cada rodada.) para que comecem a compartilhar. Depois que o tópico for concluído, eles poderão falar sobre qualquer outra coisa que desejarem.

Passo 3: Cada rodada durará 3 minutos, após cada uma, faça um sinal para que o círculo externo se mova uma posição para a esquerda.

Atividade 2: Qual o Significado do meu Nome e Qual é o Significado dele para Mim?

Objetivo: Fazer com que as pessoas participantes se conheçam melhor através de seus nomes e seus significados.

Crédito: Movimento Feminista – Compartilhado por Pregs Govender

Duração: +/- 30 minutos dependendo do tamanho do grupo

Materiais: Não é Necessário Nenhum Material

Processo:

Passo 1: A pessoa facilitadora começa compartilhando seu nome, o significado de seu nome, e, mais especificamente, “O que este nome significa” para esta pessoa, e por qual nome prefere ser chamada.

Passo 2: Se movendo em círculo, encoraje cada participante a partilhar as mesmas informações. Mesmo que as pessoas participantes não saibam o significado de seus nomes, elas podem refletir sobre o que este nome representa para elas em suas vidas.

Atividade 3: Conhecendo Uns aos Outros

A Rosa e os Espinhos

Objetivo: Compartilhando como nos sentimos

Crédito: Movimento Feminista, compartilhado por Mela Chiponda

Preparação: Alguém pode dizer “me sinto cansado”, ou “meu gato está doente e estou realmente preocupado”, mas suas preocupações corriqueiras são perfeitamente ok. Não é necessário que os sentimentos sejam relacionados ao grupo, ou espaço, porque ajudam a entender melhor as pessoas participantes e os motivos pelos quais elas podem se sentir contentes ou tristes.

Duração: +/- 20 min

Materiais: Não é Necessário Nenhum Material

Processo:

Passo 1: A pessoa facilitadora e os membros do grupo irão se revezar compartilhando uma rosa, que é algo positivo, e um espinho, algo negativo.

Passo 2: Cada pessoa deve tomar cerca de 1-2 minutos

Guerra de Balões de Água

Objetivo: A pessoa facilitadora mantém as coisas leves e procura um tópico ou temática que agrade a todos. Esta atividade foi feita para ser leve, divertida e cheia de risos e gritaria. As pessoas participantes são encorajadas a discutir o tema (respondendo) uns com os outros, ou podem escolher não participar. A pessoa facilitadora decidirá baseada na leitura da sala.

Crédito: Movimento Feminista, compartilhado por Mela Chiponda

Duração: +/- 30 minutos

Materiais: • Papel • Caneta

Processo:

Passo 1: Todos recebem um papel e uma caneta para escrever, por exemplo: Qual é a sua mania, um hábito ou sua comida favorita? Não é necessário escrever os nomes nos pedaços de papel.

Passo 2: Eles devem amassar os pedaços de papel em pequenas bolinhas e se posicionar em um círculo. As pessoas participantes devem jogar suas bolinhas de papel em uma simulação de luta de bexigas d'água por 2 minutos.

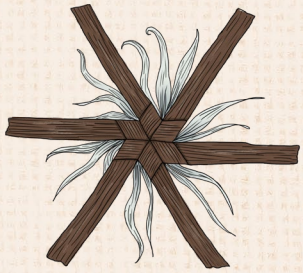
Passo 3: Quando terminarem, as pessoas devem pegar as bolinhas de papel e ler em voz alta.

Criando Espaços (mais) Seguros

Em nosso trabalho, somos chamados a liderar e participar de conversas que dão espaço a questões complexas de justiça social. Essas conversas exigem ousadia, abertura para compartilhar as próprias experiências, ter seu ponto de vista questionado e praticar a escuta ativa. Mas elas também podem ser estressantes, perturbadoras ou constrangedoras. No entanto, elas podem ter o maior impacto, se realizadas de forma ponderada. Como pessoas facilitadoras podemos fazê-lo aumentando nossa própria compreensão e conscientização e mudando normas e comportamentos negativos que possam aparecer em espaços coletivos.

Workshops ou processos mediados são o cenário perfeito para promover conversas corajosas, incentivando as pessoas participantes a saírem de seus preconceitos e de sua zona de conforto e a reconhecerem os sistemas que sustentam opiniões ou comportamentos.

Atividade 1: Assumindo Compromissos



Ponto de partida importante: Desenvolver um conjunto de compromissos que assumimos uns com os outros. A pessoa facilitadora pode começar anotando dois ou três compromissos para estimular as pessoas participantes. Dê uma olhada na lista de compromissos sugeridos abaixo para começar.

Nos comprometemos a:

- Participar com honestidade, mente aberta e vulnerabilidade.
- Falar sobre raça, identidade de gênero ou qualquer outro tópico sem medo excessivo de ser rotulado de racista, preconceituoso ou intolerante, evitando culpar, ser culpado e desconsiderar ou invalidar as experiências e os sentimentos dos outros.
- Manter-se engajado, concentrando-se no tópico da conversa ou no exercício em questão.
- Valorizar os pensamentos de todos e presumir boas intenções.
- Falar com base em sua própria experiência e usar afirmações do tipo “eu”, ou seja, “eu penso”, “eu sinto”, “eu acredito” ou “eu quero”.

- Estar atento à comunicação não verbal.
- Pensar no que você quer que os outros saibam antes de falar. Como eles podem melhor entendê-lo?
- Os erros fazem parte do sucesso. Não seja excessivamente cauteloso com relação a ser politicamente correto - esse é um processo de aprendizado.
- Discordar respeitosamente.
- Ouvir sem pensar em como você vai responder. Tente entender da melhor forma possível a perspectiva da outra pessoa.
- Honrar a confidencialidade - O que é compartilhado aqui, permanece aqui.
- Esperar e aceitar a não resolução.

Há muitos recursos e kits de ferramentas disponíveis para se aprofundar em como manter conversas corajosas. Incentivamos os usuários da Cesta de Recursos de Influência Feminista a ler e questionar as opções disponíveis. Os trabalhos com os quais estamos familiarizados são os da Gender at Work e da nni Dialogue.

Atividade 2: Rituais de Abertura e Fechamento

Objetivo: Espaços tão seguros quanto possível permitem que indivíduos sintam que podem trazer todo seu potencial e se envolver em conversas abertas e aprendizado mútuo. Criar as condições para que espaços sejam tão seguros quanto possível requer atenção à segurança física, emocional e política. Nestes espaços podemos falar verdades, dividir histórias pessoais, questionar tabus e discutir tópicos sensíveis sem medo ou vergonha. Isto requer atenção e mitigação de riscos (i.e. segurança, confidencialidade, vigilância) que vem com o ativismo e/ou existe naturalmente no contexto.[2]

Condições para um Espaço Tão Seguro Quanto Possível

- O espaço precisa ser aconchegante, privado e acolhedor. Luz natural e janelas são ideais. Sentar-se em um círculo pode ajudar a evitar ou interromper a dinâmica de poder. Livre-se de mesas ou escrivaninhas.

- A criação de acordos entre as pessoas participantes do espaço ajuda a definir a segurança - incluindo confidencialidade, consentimento, comunicação respeitosa e como lidar com as emoções. As pessoas participantes devem confiar que podem falar livremente e que o que compartilham permanecerá completamente confidencial, a menos que haja consentimento.

- A promoção de um espaço seguro geralmente inclui relaxamento, expressão artística, dança, ritual, riso e outros elementos para apoiar os ativistas que lidam com o estresse, o medo e a violência em seus contextos.

Integrar coração, mente e corpo favorece o bem-estar e permite que diferentes experiências e formas de conhecimento entrem na interação. Estruturar conversas sobre tópicos difíceis promove o surgimento de várias perspectivas e discussões mais profundas. Todos devem sentir que suas vozes e experiências são importantes e que, coletivamente, estão envolvidos em um processo que fortalecerá sua capacidade de se solidarizar e se mobilizar para a mudança. A criação de espaços o mais seguros possível deve começar antes do workshop físico. Cada passo envia uma mensagem às pessoas participantes do workshop de que elas são respeitadas e valorizadas.

Crédito: Rukia Cornelius, Capacitar International, Just Associates We Rise Toolkit.

---

2 https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/creating-a-safe-space.pdf?file=1&force=

Duração: Depende do ritual/Dia 1, esteja pronto para 1 hora de atividade

Materiais: • Flipchart ou lousa • Giz/Canetas Marcadoras, Velas, Água (dependendo do ritual), flores

Processo:

Passo 1: Antes de qualquer coisa, peça às pessoas participantes para trazer um objeto de valor sentimental para ser usado nas apresentações.

Passo 2: Pergunte às pessoas participantes quais rituais eles performam em suas vidas diárias, se houver algum. Dê exemplos para estimular a partilha, como acender uma vela, um momento de silêncio, ou cantar. Pergunte se uma das pessoas participantes gostaria de liderar o grupo na partilha de seu próprio ritual (Isto pode ser feito de forma revezada nos momentos de abertura e fechamento diários).

Passo 3: Se apresente e compartilhe com o grupo os objetos que você trouxe, explique a razão de terem valor sentimental, pessoalmente ou profissionalmente. Use um tecido no centro da sala para centralizar os itens trazidos. Uma vez que você tiver se apresentado, peça às pessoas participantes para fazer o mesmo.

Passo 4: Peça às pessoas participantes que compartilhem a ideia que têm de um espaço seguro. O que faria com que se sentissem mais seguras no espaço? Quais são os princípios que permitirão que o espaço seja seguro? (20 minutos)

Observação para as pessoas facilitadoras: Em grupos grandes, indique uma dupla de pessoas todos os dias para atuar como Pessoal de Apoio (ou seja, se as pessoas participantes tiverem uma necessidade específica e não quiserem dizer isso no grupo, eles podem entrar em contato com as Pessoal de Apoio).

Passo 5: Divida as pessoas participantes em grupos para uma discussão e consenso sobre o consentimento com relação a fotos, voz e como se sentem confortáveis para serem citados. Se houver uma estratégia de mídia social para o evento/workshop, isso deve ser discutido especificamente (10 minutos).

Passo 6: Revisite o(s) objeto(s) oferecido(s) na introdução e peça às pessoas participantes que falem sobre o que mudou entre o objeto que eles trouxeram para o espaço e o que eles levam agora.

Escuta e Aprendizado Ativos

Há uma grande diferença entre ouvir palavras e escutar ativamente. A escuta ativa é uma habilidade essencial para fazer com que a outra pessoa se sinta ouvida e valorizada. Essa habilidade é a base para uma conversa bem-sucedida e para criar confiança em qualquer ambiente.

As pessoas facilitadoras, no entanto, devem fazer um esforço concreto para desenvolver essas habilidades, inclusive:

- Estar totalmente presente na conversa
- Demonstrar interesse praticando o contato visual
- Perceber (e usar) sinais não verbais
- Fazer perguntas abertas para estimular respostas
- Parafrasear e refletir sobre o que foi dito
- Ouvir para entender e não para responder
- Não fazer julgamentos nem dar conselhos

Atividade 1: A Arte de Escutar



"A coisa mais importante na comunicação é ouvir o que não está sendo dito"

Peter Drucker



Objetivo: Conflitos são exacerbados pela comunicação ruim. Habilidades de escuta ativa ajudam pessoas a se expressar com mais clareza, ouvir com mais atenção e evitar mal entendidos que levam a conflitos.

Crédito: Adaptado de Training for Transformation, um Livro de Mão para Trabalhadores Comunitários e JUST Associates WERise Toolkit.

Duração: 1 hora

Materiais: • Flip chart • Marcadores Coloridos • Fita Adesiva • Guia com questões

Processo:

Passo 1: Em Plenário, introduza o objetivo do exercício e seus passos.

Nota para pessoas facilitadoras: Como pessoa facilitadora, talvez você queira incluir alguns dos pontos a seguir: Ouvir atentamente e interpretar o significado de forma eficaz são habilidades de comunicação essenciais para evitar conflitos e, ao mesmo tempo, promover a confiança e incentivar a solidariedade. Estas habilidades também podem melhorar a tomada de decisões e o gerenciamento de conflitos, incentivando a expressão de ideias com clareza e compreensão mútua. No entanto, a maioria das pessoas não é boa ouvinte. Com muita frequência, estamos mais concentrados no que vamos dizer em seguida e em nossos próprios pontos de vista do que em prestar muita atenção às opiniões da outra pessoa. Isso impede a compreensão crítica, o aprendizado e a ação ponderada.

Passo 2: Em Duplas. Faça com que as pessoas participantes se dividam em duplas com a pessoa ao lado antes de descrever o processo:

- Cada pessoa terá a chance de falar, ouvir e fazer perguntas.
- Cada um tem cinco minutos para falar sobre algo que realizou que foi desafiador e causou preocupação ou angústia.
- O trabalho da pessoa que está ouvindo é escutar com atenção e respeito, expressar interesse, esclarecer sua própria compreensão do que o parceiro está dizendo fazendo perguntas ocasionais e buscar mais informações quando necessário.
- Após cinco minutos, a pessoa que está ouvindo sintetiza os pontos principais e pergunta à pessoa que está falando se ela interpretou corretamente o que foi dito. Esta dá a pessoa ouvinte um feedback rápido sobre se o resumo refletiu o que foi dito.
- Em seguida, os papéis são invertidos e o processo se repete.
- *Peça a todas as pessoas que reservem um minuto para pensar em uma realização que tenha sido desafiadora e estressante e peça que a anotem.

Nota para a Pessoa Facilitadora: Forneça um guia e analise algumas das perguntas orientadoras para ajudar as pessoas a pensar sobre os tipos de perguntas que podem querer fazer quando forem ouvintes.

Passo 3: De volta ao Plenário, pergunte o que as pessoas participantes aprenderam com a conversa e sobre suas próprias habilidades de escuta ativa. Anote as ideias principais no flipchart (se possível, com a ajuda das pessoas participantes):

Q Qual foi o aspecto mais difícil de ser uma pessoa ouvinte ativa?

Q O que foi mais satisfatório para as pessoas falantes?

Q O que foi mais útil e menos útil para a pessoa ouvinte e para a que fala?

Passo 4: Peça às pessoas participantes que pensem em uma situação ideal quando estiverem conversando com outra pessoa. P Como você gostaria que a pessoa que está ouvindo reagisse e se comportasse?

- Anote no flipchart uma lista de respostas sobre comportamentos desejáveis.
- Agora peça às pessoas participantes que reflitam: Geralmente temos opiniões sobre o que as outras pessoas compartilham conosco e queremos dar “conselhos” antes que a outra pessoa peça, quando, às vezes, a outra pessoa só precisa se expressar.

Q Quando conversamos com outra pessoa, geralmente ouvimos ou escutamos o que ela está dizendo? Qual é a diferença entre ouvir e escutar?

Q Por que essa diferença é importante?

Q Que mudanças poderíamos fazer para aprofundar nossas habilidades de escuta?

Passo 5: Faça um resumo das ideias e enfatize que a escuta ativa e a comunicação variam de acordo com a cultura, as experiências pessoais e o gênero. Por exemplo, o contato visual é considerado uma expressão de interesse e conexão, enquanto em outros lugares pode ser visto como desrespeitoso.

Atividade 2: O Processo de Aprendizado – Preparando um Ambiente de Aprendizado

Objetivo: Muitas vezes, quando se pergunta às pessoas o que elas sabem, elas pensam primeiro nas coisas que lhes foram ensinadas em uma sala de aula. Este exercício ajudará as pessoas a analisar o que e como aprenderam. Ao examinar sua própria maneira de aprender, é possível ver como os outros aprendem e quais condições são importantes para o aprendizado.

Crédito: Adaptado de Training for Transformation, um Handbook trabalhadores comunitários

Duração: 1 ½ horas

Materiais: • Flipchart ou Lousa • Giz/Marcadores

Processo:

Passo 1: Explique o objetivo da sessão antes de dar a cada pessoa uma folha de papel e pedir que respondam às seguintes perguntas: i. Liste 3 coisas que você aprendeu fora da escola, que são importantes para você e afetam sua vida diária. ii. Escolha uma delas e pense em todo o processo de como você a aprendeu. (As perguntas a seguir a pessoa facilitadora escreve em um flipchart ou lousa ou em algum lugar que todas as pessoas participantes possam ver).

- Por que você aprendeu?
- Quem o ajudou a aprender?
- Qual era a relação entre você e a pessoa que o ajudou?
- Qual foi a situação ou o contexto em que você aprendeu?
- Você consegue se lembrar de algo que tenha facilitado ou dificultado seu aprendizado?

Passo 2: Cada pessoa escreve por 5 ou 10 minutos (OBSERVAÇÃO: se as pessoas participantes não conseguirem escrever suas respostas, peça que fiquem em silêncio, refletindo sobre as perguntas e se preparando para compartilhar verbalmente.)

Passo 3: Peça às pessoas participantes que compartilhem em grupos (de preferência grupos de 3)

Passo 4: Em plenário, pergunte quais grupos se sentem à vontade para compartilhar com o grupo maior. Como pessoa facilitadora, assegure-se de que o seguinte seja refletido:

- O que aprenderam?
- Como aprenderam?
- O que ajudou as pessoas a aprender?

Passo 5: Resumir os pontos levantados pelo grupo e incluir o valor de nossa vivência e da experiência mais ampla que aprendemos com nossos colegas.

Atividade 3: “Plantando” Sua Árvore de Esperança

“Quando plantamos uma árvore... plantamos esperança”

Professora Wangari Maathai

Objetivo: Isso pode ser feito como atividade individual ou em grupo. Para mostrar a estrutura da raiz que sustenta você ou o grupo e os brotos ou galhos que representam as esperanças e os sonhos que você ou o grupo estão realizando em sua vida, evento, organização, estratégia e campanha. A árvore da esperança permite que você celebre o que as pessoas trazem para o espaço, os pontos fortes que elas têm, seus sonhos ou suas expectativas em sua jornada rumo à cura e à justiça.

Crédito: Raízes e Brotos

Duração: 1 hora

Materiais: • Post-its • Flip Chart e Giz de Cera

Processo:

Passo 1: Peça às pessoas participantes que escolham o tipo de árvore que irão desenhar e descrevam-na. Pense em quais árvores têm um significado especial para você, de que clima sua árvore é e se ela é perene, frutífera ou sazonal.

Passo 2: As pessoas participantes listam suas raízes, ou seja, as coisas, as experiências fundamentais ou as pessoas que os apóiam ou inspiram. As coisas que os mantêm firmes e fortes.

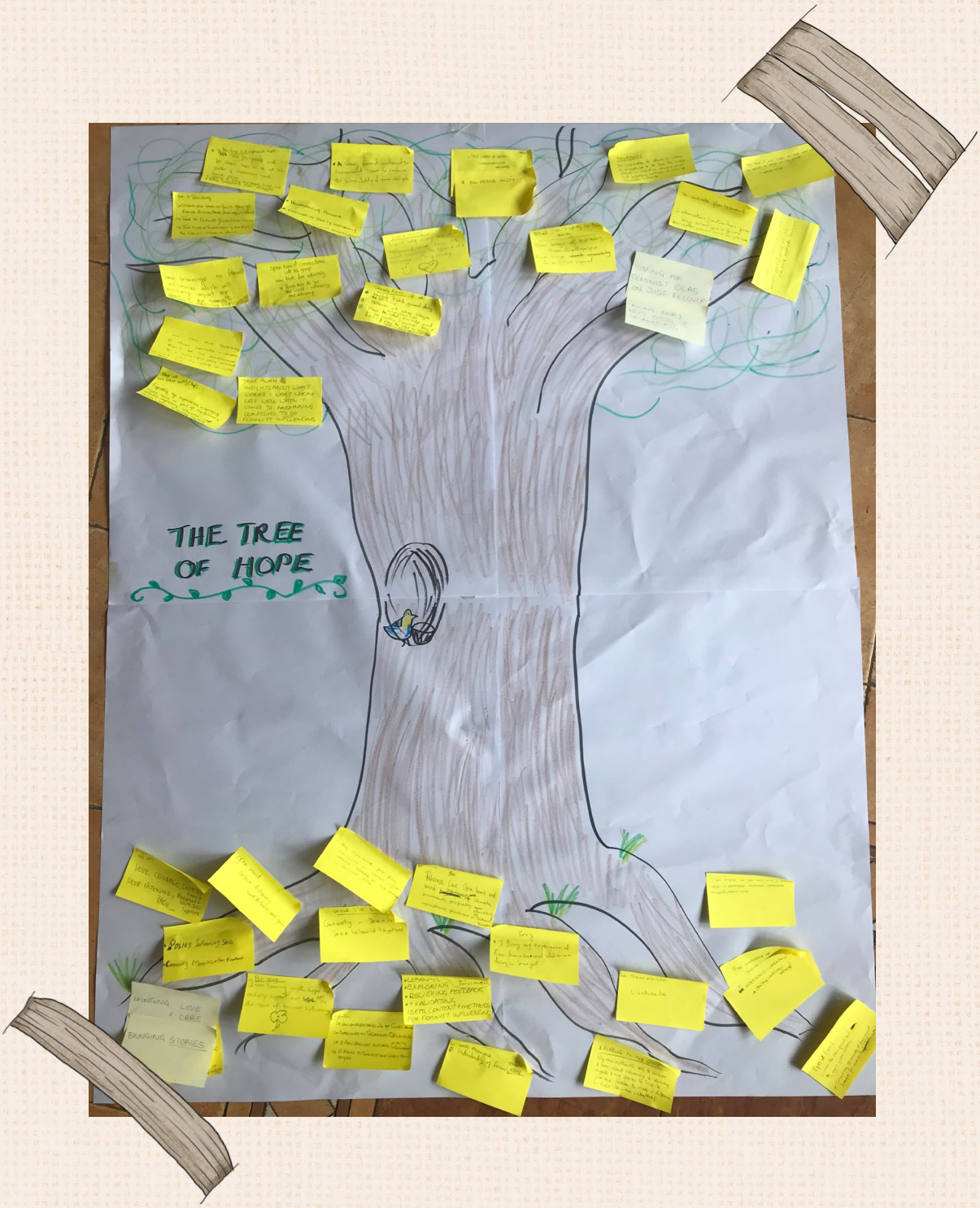
Passo 3: As pessoas participantes fazem uma lista de suas motivações, ou seja, as coisas pelas quais são apaixonados ou que desejam explorar mais, suas expectativas e seus sonhos.

Passo 4: As árvores dão frutos, portanto, imagine o que você está trazendo consigo para o espaço. Aprecie os muitos presentes que você tem e o que estará compartilhando

generosamente com os outros, assim como as árvores compartilham generosamente seus muitos presentes conosco.

Passo 5: As folhas das árvores e/ou o pólen se desprendem da árvore e são levados pelo vento. Vamos pensar no que gostaríamos de levar conosco desse processo e das próximas reuniões.

Passo 6: As pessoas participantes compartilham umas com as outras.



[Legenda: um flip-chart com uma árvore da esperança desenhada com o que nos mantém firmes e quais nossas esperanças para os workshops, estratégias, etc.]

Parte 2

Abrindo Nossos Olhos – O Pessoal é Político





“O ativismo é o engajamento no trabalho de cura. Significa colocar as mãos na massa e não apenas pensar ou falar sobre fazer tortilhas. Significa criar espaços e momentos para que a cura aconteça, para nutrir a alma... É frustrante quando a cura não acontece imediatamente. Alguns de nós decidem desacelerar o trabalho de cura ou decidem não se curar porque se familiarizaram e se sentiram confortáveis com suas feridas. Talvez tenhamos medo de que toda a nossa vida mude se nos curarmos. E ela mudará... mergulhe suas mãos na bagunça, mergulhe suas mãos en la masa (na massa), em atos políticos espirituais, corporificados, materiais e práticos.”

Gloria Anzaldúa

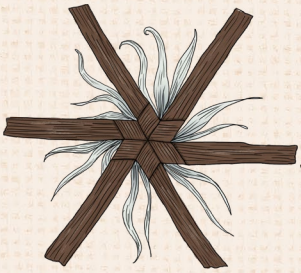


Nosso principal mantra feminista é que o “pessoal é político”: desigualdades profundas de gênero, violência e discriminação vivenciadas em nossas vidas pessoais, com nossas famílias, em nossos lares não são “nossa culpa” nem um problema individual. Em vez disso, elas elevam nossa consciência crítica e a compreensão de que o que vivenciamos faz parte de um sistema desumanizado, formado por relações de poder.

Por exemplo, analisamos a violência baseada em gênero (VBG) e como as atitudes da sociedade foram moldadas por um sistema patriarcal, cultural e econômico que torna aceitável o abuso de mulheres. A atitude do agressor foi moldada por vários fatores que vão além da esfera privada, como o sistema educacional, instituições culturais, crenças e normas que se manifestam como violência dentro da esfera privada para a pessoa que é considerada o lado fraco da equação. Portanto, nossas experiências pessoais não são separadas ou isoladas das estruturas e desigualdades sociais. Mulheres, pessoas de gênero não binário, grupos indígenas e outros grupos marginalizados enfrentam altos níveis de violência, como expropriação, roubo de suas terras, prisões arbitrárias e violência física, que são justificadas por crenças e sistemas políticos e sociais.

As realidades e vivências das pessoas são um reflexo da esfera pública. Por exemplo, se as mulheres estão sofrendo abuso em suas famílias e comunidades, precisamos questionar o sistema que torna aceitável o abuso de mulheres. O sistema e as estruturas que apoiam a violência, como instituições fracas, legislação e políticas permissivas, normas sociais e crenças que promovem o abuso de mulheres, são públicos. Portanto,

concentrar-se apenas no público sem questionar e trazer à tona o privado significa negar e fechar os olhos para a violência estrutural e a injustiça sistêmica. Os sistemas de relacionamento das mulheres e dos povos indígenas geralmente se baseiam em cuidados, relacionamentos interdependentes, comunidade e amor. Portanto, a desconcentração e a relegação desses aspectos importantes têm sérias implicações sobre a utilidade e a usabilidade do recurso para os grupos visados.



Atividade 1: O Relógio de 24 horas

Objetivo: As pessoas participantes se conectam ao sistema político e descobrem uma compreensão estrutural do poder, o que é fundamental para se afastar das soluções reformistas de curto prazo para os problemas das pessoas e se concentrar na mudança transformadora que é informada pelo desafio da narrativa “ principal”.

Crédito: Usado há décadas por pessoas educadoras, ativistas e pesquisadoras de ação participativa, sua origem é difícil de localizar. Aqui, todo o crédito vai para a comunidade do distrito de Mbire, no Zimbábue, que aceitou compartilhar uma foto do seu relógio de 24 horas.

Duração: 2 horas

Materiais: • Marcadores • Flipcharts • Papel

Processo:

Passo 1: Reúna as pessoas participantes em pequenos grupos de até quatro pessoas.

Passo 2: Peça às pessoas participantes que desenhem um relógio de 24 horas em um flipchart.

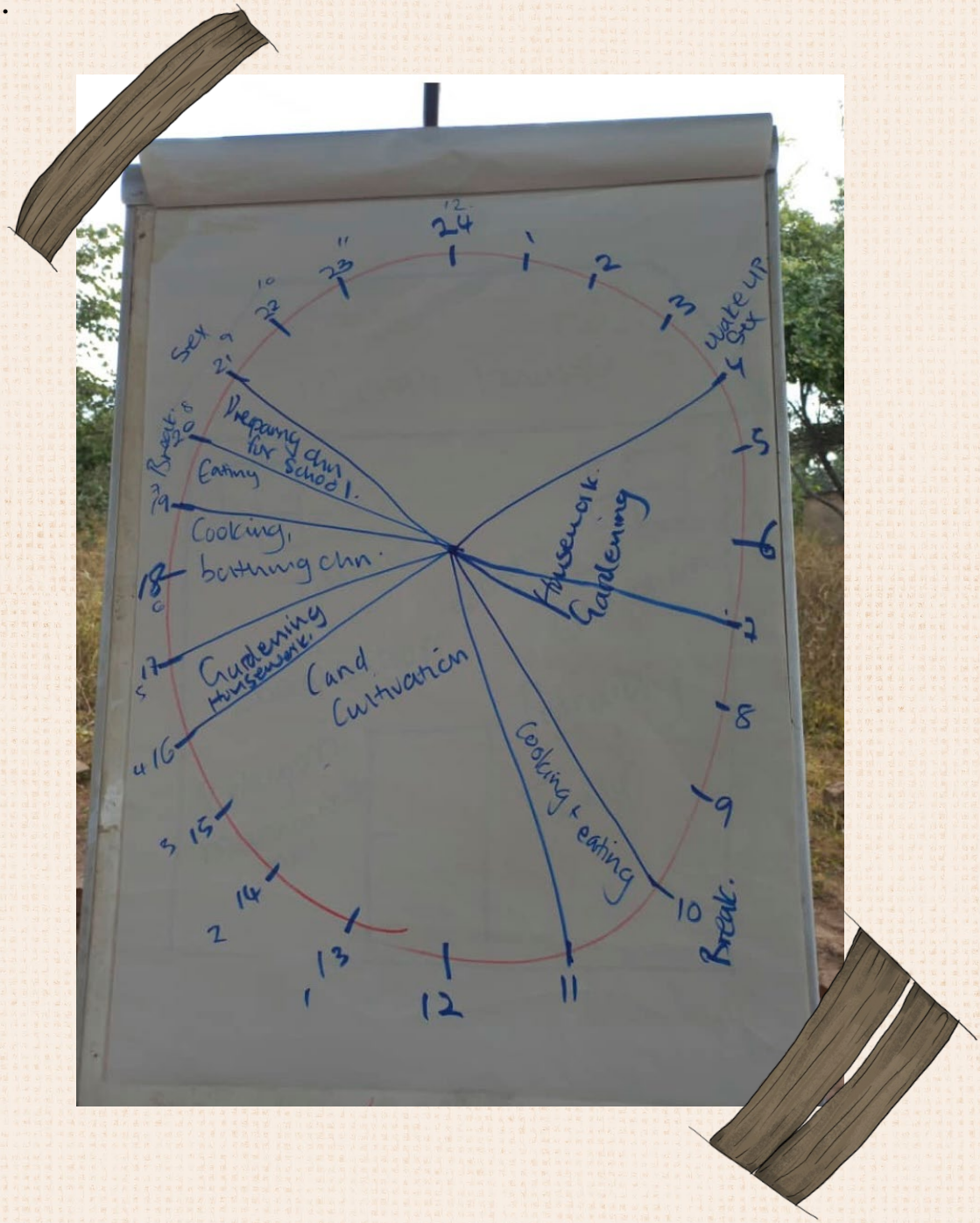
Passo 3: Peça às pessoas participantes que indiquem no relógio como é o seu cotidiano. Depois de concluir essa atividade, as pessoas participantes devem discutir seus relógios de 24 horas e responder às seguintes perguntas:

- Por que você acorda e dorme nesse horário?
- O que você pensa sobre seu dia? Como as tarefas são distribuídas em sua casa?

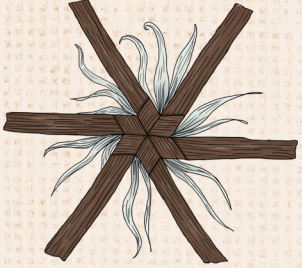
- Quem distribui as tarefas?

- Quem se beneficia mais com o status quo? Indique todos os beneficiários.

Você pode fazer perguntas mais profundas e as pessoas participantes também podem fazer perguntas a si mesmos. Todas as histórias colhidas no relógio de 24 horas devem levar a uma análise mais sistêmica do poder e da política que está ligada à vida privada das pessoas. O relógio de 24 horas também é usado em atividades para contabilizar o trabalho de cuidado não remunerado das mulheres, isto é, para tornar visível o cuidado não remunerado que as mulheres muitas vezes têm de realizar, portanto, você também pode ser criativo com o elemento de opressão que deseja explorar.



[Legenda: imagem de um relógio de 24 horas com tarefas e trabalhos de mulheres listados para discutir as normas e as “regras não escritas”]



Atividade 2: Feminismo 101

Objetivo: Se familiarizar com o que é o feminismo.

Crédito: Adaptado de “My Dream is to be bold: Our Work is to end patriarchy” (Meu Sonho é ser Ousada: Nosso Trabalho para acabar com o Patriarcado - Feminist Alternatives), Toolkit Engendering Movements: Africans Rising, Manual de treinamento para pessoas facilitadoras do Transformative Leadership for Women’s Land Rights.

Duração: 1 hora

Materiais: • Flipchart paper • Markers

Nota às pessoas Facilitadoras: Certifique-se de que todas as pessoas participantes se sintam confortáveis o suficiente para compartilhar suas opiniões e o que isso significa em suas vidas cotidianas. Forneça os antecedentes históricos do feminismo, os diferentes movimentos (especialmente o feminismo pós-colonial, o feminismo negro e o feminismo pan-africano) e explique sua relevância por meio da exibição de um vídeo (link abaixo), estimulando o diálogo e distribuindo leituras para aprofundar nosso entendimento.

Processo:

Passo 1: Em plenário, faça uma pergunta de abertura e anote as respostas em um flipchart:

- **Q** P O que lhe vem à mente quando você ouve a palavra “feminista” ou “feminismo”? O que você entende por esse termo?

- **Q** P Onde aprendemos essas ideias ou pontos de vista sobre o que é o feminismo? Concordamos ou não e por quê?

- **Q** P O que o feminismo significou para você em sua vida?

Passo 2: Reproduza os vídeos a seguir antes de prosseguir com a discussão aberta. (Para outros idiomas, selecione Configurações no YouTube > Legendas / CC > AutoTranslate > Seu idioma).

Angela Davis on Intersectional Feminism

Kimberle Crenshaw Discusses Intersectional Feminism

Passo 3: Reproduza o vídeo a seguir e estimule uma última rodada de reflexões sobre como e se nossas percepções e sentimentos sobre o feminismo mudaram? Por quê e como?

[Chimamanda Ngozi Adichie's TEDxEuston, "We Should All Be Feminist"]

Passo 4: Faça um resumo das discussões e direcione as pessoas participantes para leituras adicionais sobre o feminismo e como ele se relaciona com seus valores pessoais e modos de ser.



[Legenda: Flip chart listando diferentes ideias sobre o que é o feminismo e o que ouvimos em nossa vida cotidiana]

Atividade 3: O Pessoal é Político

Objetivo: Aprofundar a análise de gênero, poder e patriarcado, compreendendo o poder em relação àqueles que o detêm na sociedade e identificando as diferentes forças que mantêm as mulheres em desvantagem.

Crédito: Recursos Oxfam (Transformative Leadership for Women's Land Rights Training of Trainers, Gender@Work resources (página 38) e WERise Toolkit.

Preparação: De antemão, conheça um pouco mais as pessoas participantes para selecionar uma história que tenha a ver com o grupo. Se a pessoa Facilitadora não for a organizadora da reunião ou do workshop, informe-se com os organizadores sobre o histórico das pessoas participantes ou seus espaços de organização e sobre qual história teria repercussão para eles. Peça aos organizadores que ajudem a selecionar uma pessoa participante voluntária e uma história para discutir. Adapte a história do caso ao contexto.

Essa atividade funciona melhor se você tiver dois facilitadores, uma pessoa facilitadora principal e uma segunda para fazer anotações no flipchart para discussão, assistência geral e apoio durante a atividade.

Duração: 1 ½ hora

Materiais: • Uma bola de barbante/ ou lã • Post-its ou papel colorido e fita adesiva • Tesoura

Processo:

Passo 1: A pessoa facilitadora conta a história de uma mulher que ilustra a teia de poder que aprisiona as mulheres, como a história de Amina: uma mulher marginalizada e carente, com quatro filhos, que trabalha em três empregos (trabalho doméstico, trabalho de cuidado não remunerado, comerciante informal nos fins de semana) com um parceiro desempregado e abusivo. Amina acaba morrendo por causa da violência doméstica.

Peça que uma pessoa voluntária represente a mulher (**lembre-se de que isso foi planejado de antemão**): a pessoa se senta no meio de um círculo e segura um novelo de barbante que foi amarrado e enrolado em sua cintura várias vezes; o restante do grupo se senta em um círculo ao redor dela a cerca de 3 a 3,5 metros.

Primeira parte do Passo 2:
O facilitador pergunta ao grupo: “Por que isso aconteceu com essa mulher? Por que Amina morreu?”

- Alguém pode dizer falta de educação, outro pode dizer falta de assistência médica, pobreza ou crença de que o marido é supremo na casa, etc.

- Outros podem refletir sobre normas e comportamentos negativos arraigados, etc.

- À medida que uma pessoa responde, a mulher no meio joga a bola para ela, que enrola o barbante em sua mão e o joga de volta; o facilitador então escreve o motivo em uma ou duas palavras em um post-it e o cola no conjunto de barbantes. O processo continua até que a mulher no centro esteja completamente presa pela teia e todos tenham tido a chance de contribuir.

- Peça às pessoas que estão segurando as cordas para puxá-las: a mulher não pode se mover por conta própria.

- Peça ao grupo para puxar para um lado e depois para o outro, movendo-a de acordo com seus caprichos.

- Pergunte à mulher no centro: “Como você se sente? Como você se sente com o aperto das cordas?”

Em alguns casos, as pessoas participantes podem dizer coisas como: “Não consigo me mexer e, se o fizer, as cordas ficam mais apertadas, não posso fazer nada, não tenho espaço, me sinto impotente, paralisada”.

Second part of Passo 2:

Vamos ajudá-la - vamos cortar algumas das cordas para ver o que acontece. (Corta vários fios espalhados pelo círculo). Pergunte - Você consegue escapar da teia agora? Por que não? Peça a uma pessoa voluntária para cortar mais algumas cordas; ela não conseguirá se mover completamente até que todas as cordas sejam cortadas e finalmente fique livre. Perguntas sugeridas:

Q O que aconteceu? O que você viu?

Q Você ou seus amigos já passaram por situações semelhantes? O que aconteceu? Como você/eles se sentiram?

Q O que permitiu que ela se libertasse?

Q Que lições tiramos desse exercício? O que elas podem significar para nossa própria vida e capacidade de nos libertarmos?

Nota à pessoa que facilita: As respostas são registradas no flipchart. Peça antecipadamente a uma pessoa voluntária que registre as respostas para que a pessoa facilitadora principal possa se concentrar na energia e na conversa na sala.

Passo 3: Faça um resumo dos pontos e enfatize a interconexão das forças que nos prendem e a necessidade de trabalhar em todas as cadeias de poder para nos libertarmos totalmente. Convide as pessoas a acrescentarem quaisquer pensamentos adicionais que possam ter nesse momento.

Passo 4: Reveja as possíveis estratégias. Voltando à história ou ao caso original, pergunte se você estivesse organizando mulheres como Amina, o que precisaria fazer para ajudar a libertar as mulheres dessas diferentes forças? Por exemplo: Se trabalharmos apenas com uma força e conseguirmos cortar essa corda, o que acontecerá?

Nota à pessoa que facilita: Você pode se dividir em grupos de discussão para garantir respostas mais conscientes. Além disso, por uma questão de tempo, os grupos de discussão permitem que todas as pessoas participantes falem e compartilhem.

Advertência:

Esse exercício pode ser um gatilho para alguns indivíduos, portanto, as pessoas facilitadoras devem verificar constantemente a sala quanto às emoções demonstradas. Termine a sessão com um exercício de respiração e de alívio do estresse e, se necessário, ofereça um debriefing do grupo ou individual. Consulte a parte 1 para ver as atividades relacionadas à criação de um espaço mais seguro e, para atividades práticas de cura e alívio do estresse, vá para a parte 3.



Atividade 4: A Flor do Poder

A Flor do Poder é uma ferramenta para analisar a dinâmica do poder social e nossas identidades que se cruzam. Todas as pessoas têm identidades múltiplas e diferenciadas que formam nossas vidas. Assim como nossas identidades são complicadas, também o são as dos parceiros e amigos com quem trabalhamos: gênero, raça, etnia, idade, educação, entre outros, se cruzam e interagem para moldar quem somos e quais desafios e contradições enfrentamos. Essa interseccionalidade molda nosso potencial para exercer poder e nos tornarmos facilitadores, organizadores e líderes dinâmicos, colaborativos e transformadores.

Esse exercício deve permitir que todos percebam o poder que têm e como isso pode tornar desconfortável a participação em outros grupos. A Flor do Poder deve fazer com que todos percebam por que outros indivíduos têm dificuldade em compartilhar, tanto no nível da pessoa facilitadora quanto no nível das participantes, e deve permitir que percebam que também têm poder até certo ponto e como as identidades que se cruzam tornam pessoas mais vulneráveis e, ao mesmo tempo, privilegiam outras.

Compreender essa dinâmica é importante, pois leva a processos de facilitação eficazes e à mudança das relações de poder entre as pessoas participantes. As pétalas internas demonstram a divisão social. As pétalas externas devem ser preenchidas pelas pessoas participantes.

Crédito: Desenvolvido pela Canadian Social Change Educators, publicado em Educating for a Change (1991) e pela University of Toronto - Educational Activism and Building Competence organisation.

Duração: 2 horas

Materiais: • Flipchart ou Lousa • Giz/Marcadores • Folhas de papel para cada participante.

Processo:

Passo 1: Dê a cada uma das pessoas participantes um esboço em estêncil da flor do poder ou peça a cada participante que desenhe o seu próprio. Peça que escrevam seus nomes no meio da flor.

Explique que devem completar o círculo externo de pétalas coletivamente e o círculo interno individualmente, para refletir sobre suas próprias identidades que

se cruzam, e em como elas são uma fonte de poder sobre outros indivíduos sem a mesma identidade na sociedade.

A análise coletiva permite a discussão sobre como as identidades das pessoas lhes dão poder e privilégios em detrimento de outras e também que os indivíduos se localizem no sistema de poder como um todo.

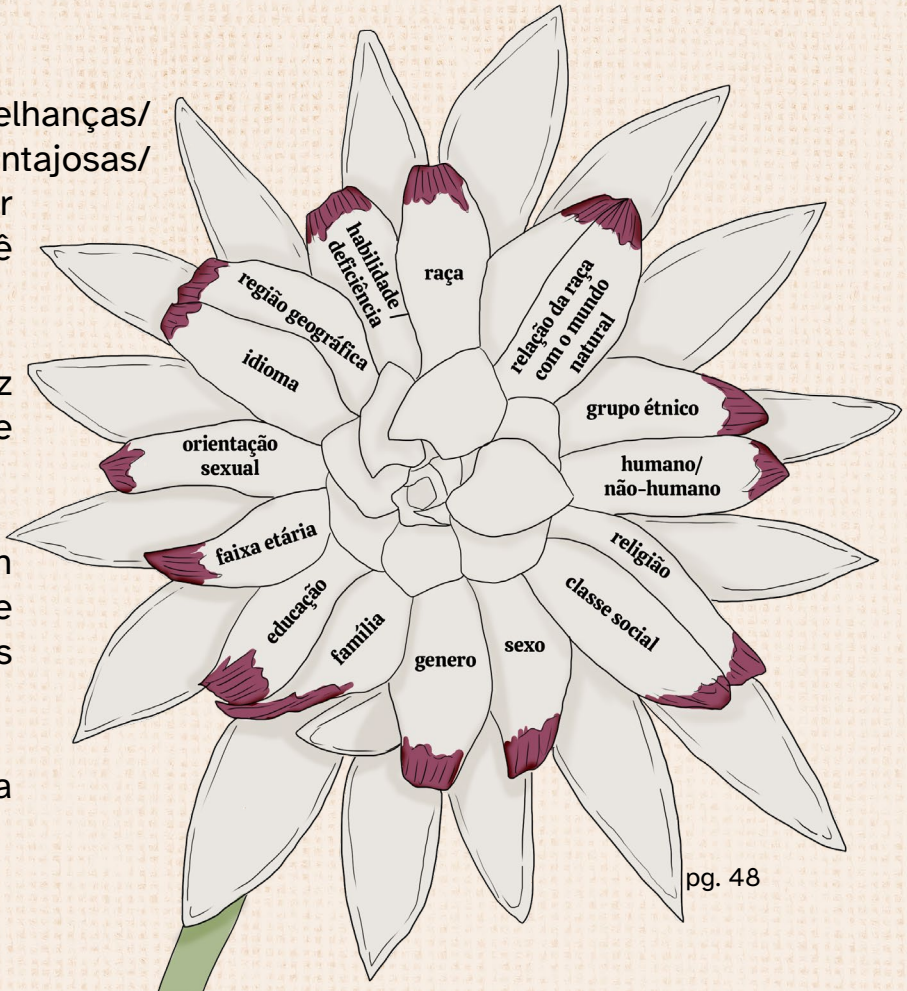
Descreva a identidade social dominante daqueles que têm mais poder sobre as questões com as quais estão lutando. Explique que cada pétala representa uma categoria que pode ser: gênero, grupo étnico, idioma, religião, sexualidade, classe social, faixa etária, região geográfica etc. Peça às pessoas participantes que discutam e cheguem a um acordo sobre as categorias aplicáveis, dando-lhes a chance de discutir cada classificação e a distinção daqueles que têm mais poder sobre o desafio que desejam resolver.

Passo 2: Peça às pessoas participantes que preencham as pétalas internas em seus diagramas individuais e que escrevam suas próprias identidades para cada pétala/ categoria no círculo interno da flor.

Em seguida, as pessoas participantes preencherão coletivamente as pétalas externas com as características consideradas dominantes em seu contexto, por exemplo, “masculino” na categoria de gênero.

Passo 3: Abra a discussão em plenário com estas perguntas-chave:

- **Q** Quantas de suas características individuais são semelhantes/diferentes da identidade dominante?
- **Q** Quando essas semelhanças/ diferenças podem ser vantajosas/ desvantajosas para influenciar a mudança para a qual você está trabalhando?
- **Q** O que esse exercício nos diz sobre identidade e poder de forma mais ampla?
- **Q** Como você se sente em relação à identidade que possui e às identidades dominantes?
- **Q** Em que isso o ajuda a entender os outros?




Parte 3
Abrindo Nossos Corações - Curando Nossos Corações e o Mundo



"Sobreviver exige uma imaginação indomável"

Fariha Róisín



Em 2007, uma de nossas curadoras sofreu um esgotamento grave depois de passar anos no ativismo. Um dos presentes que ela recebeu em sua jornada de cura foi o livro “What’s the Point of Revolution if We Can’t Dance?” (Para que serve a revolução se não podemos dançar?). Reunindo as experiências de mais de 100 ativistas de todo o mundo, o livro falava de nosso luto coletivo, dor e perda, medos, esperanças e do que nos traz prazer. O livro, muitos anos depois, ainda ressoa e pede uma revolução no ativismo que garanta que possamos nos apoiar e apoiar nossos movimentos.

Muitas pessoas são afetadas por estresse, esgotamento, fadiga, ansiedade ecológica, desastres naturais, fome, pobreza e violência de gênero. Muitas mais têm sido continuamente vítimas de comportamentos de exclusão e de traumas causados por viverem em um mundo violento. Às vezes, comunidades inteiras sofrem de trauma intergeracional devido a histórias estruturalmente violentas de deslocamento, colonização e segregação. Portanto, a cura assume uma dimensão que não se limita a aliviar os sintomas do indivíduo, mas também cura a comunidade, nossas famílias e nossa sociedade.

Esta seção se baseia no trabalho do Capacitar International e nos materiais e experiências das próprias curadoras na facilitação de processos de mindfulness e cura. Usando uma abordagem de educação popular, a metodologia, extraída de práticas indígenas orientais e africanas, pretende fornecer aos ativistas e influenciadores habilidades baseadas no corpo para liberar o estresse, gerenciar nossas emoções e transformar nossas vidas. É uma resposta ao desafio do trauma e autonomiza os usuários em seu próprio processo de cura e cuidado - um Instinto de Cura (David Servan Schreiber. MD 2004).

A cura feminista reconhece a espiritualidade como uma prática que pode honrar a interconexão da vida das comunidades. Isso se deve ao fato de que ela geralmente envolve processos de pensamento intencionais por meio de meditação e ação que podem aliviar a dor e o sofrimento do indivíduo e da comunidade. Entretanto, ela pode se tornar prejudicial se for confundida com religião, pois o fundamentalismo religioso não deve ser cultivado.
A espiritualidade pode ser vista como um processo de reconhecer e cultivar a conexão entre as pessoas. Como parte de uma jornada de cura individual e coletiva, nosso caminho espiritual deve levar as pessoas em sua jornada de cura em virtude de seu compromisso com a justiça social, climática e ambiental. Essa jornada de cura deve nutrir as diferenças, ao mesmo tempo em que mantém a interconexão e a diversidade.

A transformação espiritual e social deve respeitar as diversas identidades das pessoas e, ao mesmo tempo, promover o tecido conectivo do espírito.

Os rituais feministas podem ser adaptados para se adequarem a um contexto específico. Esse recurso é fundamentado em uma Ética Feminista de Cuidado, garantindo que todas as pessoas participantes que o utilizam estejam protegidos de possíveis danos durante todo o processo; ofereça um espaço que facilite ouvir e responder uns aos outros; e desenvolva a capacidade das pessoas participantes de cuidar de si mesmos e dos outros durante todo o processo. As formas feministas de trabalhar colocam o bem-estar em primeiro lugar.

A cura, no entanto, é um processo contínuo que leva tempo. Esperamos que os indivíduos participantes se conectem mais consigo mesmos, encontrem voz e sentido para quaisquer estressores e traumas e iniciem uma jornada rumo à cura. Este recurso não se destina a substituir a terapia individual ou em grupo com terapeutas treinados, quando isso for possível e estiver disponível. Tampouco deve ser usado por participantes com sintomas graves de trauma, sem a supervisão de um terapeuta profissional.

Nesta seção, é oferecida uma gama selecionada de práticas de bem-estar testadas e comprovadas. Este capítulo oferece uma abordagem holística para a cura, ajudando-o a aliviar os sintomas do estresse, como dores de cabeça, insônia, perda de apetite, distúrbios estomacais, ansiedade e fadiga crônica. Um manual mais abrangente sobre cura de traumas e bem-estar pode ser compartilhado separadamente com profissionais e facilitadores que se interessem em se aprofundar na facilitação em bem-estar e cura.

Mais importante ainda, os exercícios de atenção plena, cura e cuidado são “OPCIONAIS”: os indivíduos participantes devem se sentir confortáveis e seguros o suficiente para não se sentirem obrigados a participar. Igualmente importante é garantir que qualquer atividade de atenção plena, cura e cuidado seja culturalmente adequada.

Guia essencial para o facilitador:
UM PROCESSO PARA RESPONDER A EMOÇÕES PROFUNDAS

Crédito: Adaptado do HIV Treatment Literacy Manual, Raising Voices/JUST Associates Malawi. Caso as atividades de cura do trauma e do estresse (ou qualquer outra) provoquem uma resposta emocional profunda, estas são as etapas possíveis para orientar o facilitador a lidar com isso:

- ◊ Reconheça o valor de espaços tão seguros quanto possíveis e a inevitabilidade da emoção; considerá-la como parte do trabalho e necessária para a cura. Reforce os compromissos que foram assumidos uns com os outros logo no início do workshop.

- ◊ Reconheça a dor profunda e o compartilhamento - certifique-se de que as pessoas participantes saibam que você os está ouvindo (por exemplo, faça contato visual e, se for o caso, contato físico; repita o que eles estão dizendo e reconheça).

- ◊ Depois de alguns minutos, introduza um exercício de grounding, reunindo o grupo (por exemplo, respirar, dar as mãos etc.).

- ◊ Pergunte ao grupo se eles têm algo a oferecer às pessoas que compartilharam - (por exemplo, “Agradeço muito por você ter compartilhado; acho que sua mãe deve ter sido uma mulher muito forte”) MAS certifique-se de que não haja novas histórias!

- ◊ Processando- a seguir, o facilitador poderia relacionar o que foi compartilhado ao reconhecimento do controle ou da falta de controle que temos sobre nossos corpos; falar sobre como as emoções profundas nos motivam e nos mobilizam.

- ◊ Nota positiva - uma música ou algo edificante - aproveite as habilidades dos co-facilitadores e das pessoas participantes.

- ◊ Avançando no processo - pergunte ao grupo se está tudo bem; aceite que algumas pessoas talvez precisem deixar o espaço.

- ◊ Acompanhamento - acompanhamento individual e fornecimento de recursos de apoio externo, se necessário.



“Cuidar de mim mesmo não é auto indulgência, é autopreservação, e isso é um ato de guerra política”

Audre Lorde



Crédito: Capacitar International, UndertheRainbow

Óleos Essenciais

Usar difusores ou aplicá-los diretamente em nossos pontos de pulsação evoca sensações de profunda paz e tranquilidade, pois o olfato é o único de nossos cinco sentidos que está diretamente conectado ao cérebro. Enviando sinais elétricos para o sistema límbico, a sede da memória e das emoções, esses aromas terapêuticos exercem uma influência poderosa em seu bem-est

1. **Lavanda:** Reduz a ansiedade ao instilar uma sensação de tranquilidade e serenidade, afetando assim a resposta de luta ou fuga do corpo quando em perigo.

2. **Camomila:** Traz tranquilidade, reduz a ansiedade, a tristeza ou a depressão e ajuda a relaxar e recarregar as energias.

3. **Ylang Ylang:** Melhora o humor e reduz a pressão arterial e a frequência cardíaca.

4. **Rosa:** Combate a ansiedade e restaura as funções corporais, ao mesmo tempo em que aumenta a autoestima e a força mental.

5. **Sândalo:** Ajuda a dormir, mesmo sob estresse, impondo tranquilidade.

Nota à pessoa que facilita: Os óleos essenciais ajudam a harmonizar o corpo e a mente. Os óleos essenciais podem ser muito fortes e talvez precisem ser misturados a uma base de equilíbrio ou a um óleo vegetal chamado de óleos base. Embora os óleos essenciais sejam úteis, eles têm um custo e podem ser caros. Muitas das ervas usadas nos óleos crescem em abundância em nossas comunidades e podemos coletá-las na forma bruta para usar durante nossas sessões. Usar incensos, impepho (erva cultivada no sul da África) ou sálvia também é uma ótima ideia, pois eles podem ser facilmente acessados e enchem a sala com aromas agradáveis. Certifique-se de verificar com os indivíduos participantes se há alguém com alergia a determinados aromas, ervas ou fumaça.

Atividade 1: Atos de Gratidão



“Aprendi que as pessoas esquecerão o que você disse, esquecerão o que você fez, mas nunca esquecerão como você as fez se sentir.”

Maya Angelou



Nove anos atrás, as estrategistas, sonhadoras e realizadoras feministas, Sarita Ranchod e Sonja Boezak, da UndertheRainbow, despertaram em uma das nossas curadoras um modo de estar nos espaços que não apenas incorporava o que significava confiar em um processo, mas também a aparência, a sensação e o sabor de entrar em um espaço de Amor e Gratidão.

Notas de Amor e Gratidão para Viagem

Crédito: UndertheRainbow

Passamos pela vida muitas vezes esquecendo de reconhecer o que fazemos uns pelos outros ou como fazemos os outros se sentirem. Um elogio significativo ou expressar o que você achou cativante em outra pessoa cria uma leveza no sentir e ser.

Recomendação: É melhor guardar essa atividade para o encerramento do workshop. A pessoa que facilita a atividade prepara um conjunto de cartões/papéis em branco ou Post-its (a quantidade total exata para cada participante, por exemplo, se houver 10 participantes, cada participante receberá um pacote de 10 papéis em branco). Em seguida, escreve o nome de cada um dos indivíduos participantes em cartões separados, colando-os em suas cadeiras. Outro pequeno presente para acrescentar ao conjunto de papéis é um bastão de incenso que cada participante pode levar para casa. O grupo dedicará seu tempo para escrever uma pequena “nota de gratidão” para cada pessoa e a deixará em sua cadeira ou em um envelope para que leiam.

Nota às Pessoas Facilitadoras:

- Toque uma música calma enquanto as pessoas participantes escrevem suas anotações e incentive o silêncio, pois, para muitos, escrever para o outro é

uma conexão espiritual e deve ser honrada.

- Incentive os indivíduos participantes a lerem as anotações em seu próprio tempo e a manterem as anotações por perto e pegá-las em momentos em que estiverem se sentindo deprimidos, tristes ou solitários ou precisando de um pouco de alegria.

Tecendo as Palavras - Nosso Poema Coletivo

Objetivo: "Cheque a temperatura" das pessoas participantes, como estão se sentindo, com quais emoções estão lidando e aproveite a oportunidade de unir nossa voz e sentimentos coletivos em um Poema - um Chamado para nos Reafirmarmos em nosso Poder.

Preparação: Funciona bem se você mantiver a escrita do poema como uma pequena surpresa para as pessoas participantes. Permita também que a pessoa voluntária que está escrevendo o poema tenha tempo para elaborar as palavras para entrar na sala no dia em que se sentir pronta para compartilhar.

Crédito: UndertheRainbow

Material: • Flipchart

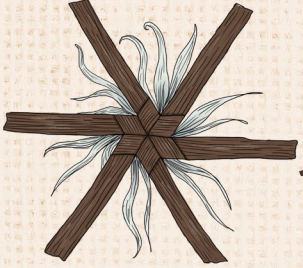
Processo:

Passo 1: No final do dia, peça aos indivíduos participantes que digam uma palavra que expresse como estão se sentindo aqui e agora. Não pense demais, apenas diga o que vier à sua mente.

Passo 2: Escreva essas palavras em um flipchart e peça a um voluntário entre as pessoas participantes que queira transformá-las em um poema coletivo.

Dançando!

Objetivo: Criar uma playlist com as músicas favoritas de todos é uma ótima lembrança e um presente para as pessoas participantes. Se a pessoa facilitadora ou organizadora do workshop puder fazer isso com antecedência, melhor ainda.



Atividade 2: Exercícios de Grounding

O grounding é uma forma terapêutica essencial de lidar com a dissociação ou flashbacks e reduzir os sintomas de ataques de ansiedade e pânico. É fundamental realizar os exercícios repetidamente até que a habilidade se torne automática para tirar o sobrevivente de qualquer experiência traumática da qual ele esteja se lembrando. Pesquisas científicas indicam que nossos corpos são protegidos e curados, e nos sentimos melhor quando nos reconectamos com a Terra.

Esses exercícios podem ser usados para mudar a energia na sala, permitindo que os indivíduos participantes relaxem e permaneçam no aqui e agora. Eles podem ser úteis no início do dia do workshop, pois permitem que as pessoas participantes mantenham lentamente as distrações do trabalho e de casa afastadas e estejam totalmente presentes nas sessões do workshop.

Ritual da Água

Objetivo: As pessoas participantes se concentram em usar a performance do ritual da água, uma fonte de cura e limpeza, para demonstrar simbolicamente conexões emocionais, um senso de pertencimento e uma conexão entre suas vidas passadas, presentes e futuras.

Duração: +/- 1 a 1 ½ horas

Crédito: Mulheres da América Latina e Colômbia, particularmente a amada feminista, educadora popular e ativista, Nancy Castro-Leal.[3]

Preparação: Peça antecipadamente a uma das pessoas que prepare e compartilhe sua própria experiência e relação com a água.

Materiais: • Dois potes grandes de barro ou um pote de barro, um recipiente plástico para água e uma xícara.

A pessoa facilitadora se move para o centro do círculo explicando para aqueles que participam: Vamos começar com nossas intenções, nossos pensamentos e os sentimentos que gostaríamos de compartilhar durante os dias do workshop. Vamos reunir todas as nossas energias e nos conectar uns com os outros por meio da água. Nem sempre temos consciência de como estamos conectados por meio da água.

---

3 https://www.lrs.org.za/nancy-castro-leal/

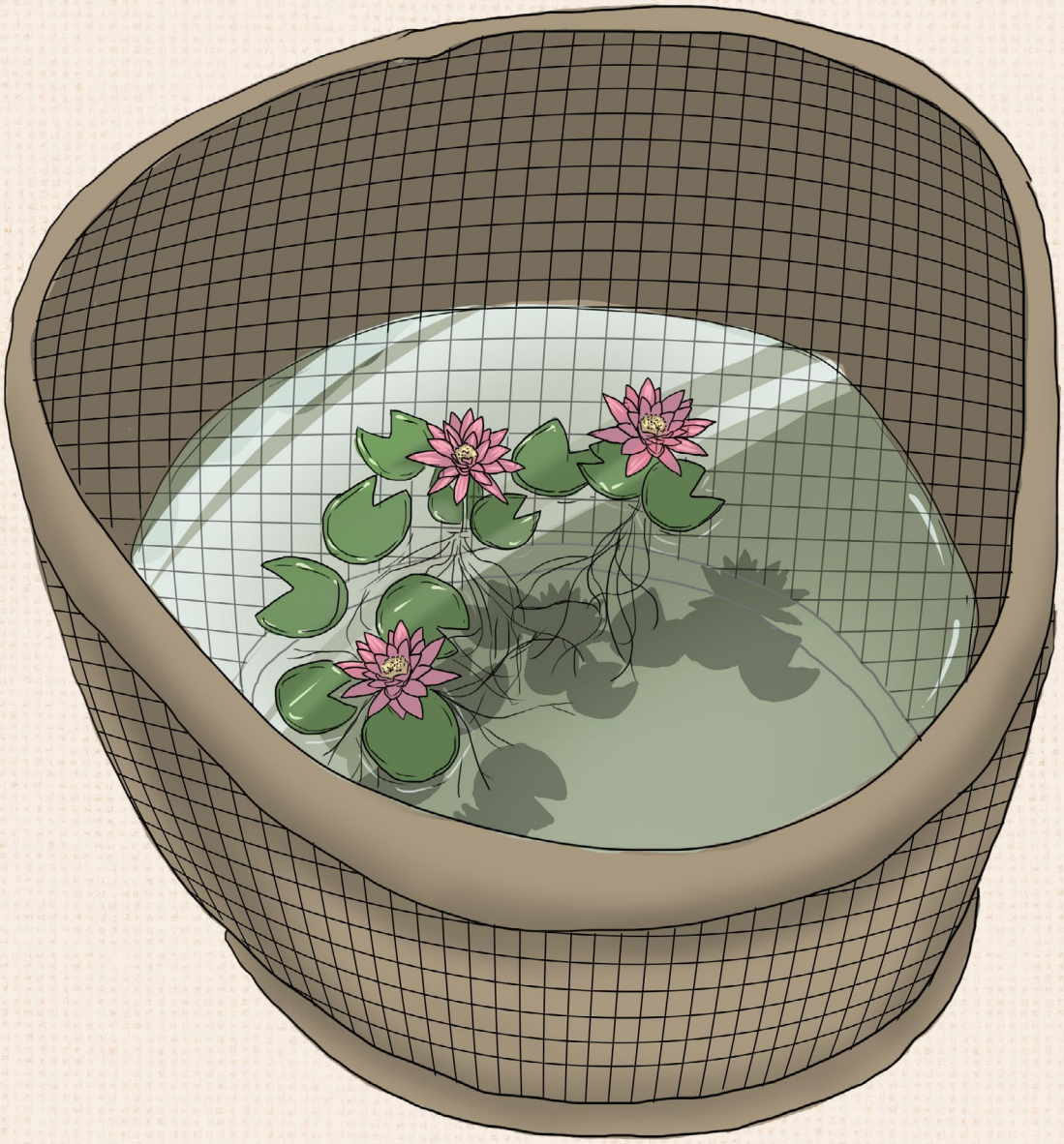
A água corre pela cidade e entra em nossa casa por uma torneira. A água desce a montanha e forma um rio e nós nos conectamos com a água e uns com os outros no rio. A água é como uma teia, conectando todos nós de diferentes maneiras.

A pessoa facilitadora está falando lenta, suave e continuamente, criando o que para as pessoas participantes pode parecer uma enorme bolha de calma e paz. A água que temos aqui neste balde vem de ..... Passa por .... E chega aqui....neste balde. Então explica como a água corre o tempo todo, criando conexões e conduzindo energia. A água é capaz de transportar nossa energia, seja ela boa ou ruim.

Resultados Pretendidos:

- Fortalecimento de nossa comunidade de aprendizagem e construção de solidariedade

- As pessoas participantes agem com base na crença de que, como mulheres e pessoas solidárias, há valor na criação de um vínculo emocional entre si como parte do trabalho de enfrentar o patriarcado. Como parte do trabalho de compreensão de nossa conexão com a Terra.



Grounding na Natureza: Próximo à água - rio ou mar

Objetivo: Um exercício de grounding que pode ser feito na praia, no local do workshop ou em qualquer lugar onde possam se sentar confortavelmente. A pessoa facilitadora pode orientar o processo, mas os indivíduos também podem fazê-lo por conta própria.

Duração: +/- 30 min

Crédito: Nosso Movimento Feminista

Processo:

Passo 1: Permita que os indivíduos participantes se sentem em círculo em um ambiente descontraído.

Passo 2: Deixe-os inspirar suavemente pelo nariz e expirar pela boca várias vezes.

Passo 3: As pessoas participantes devem se imaginar em sua praia, lago ou rio favorito. Deixe-as começar a preencher os detalhes de sua experiência: Sentir a areia quente e os seixos frios sob os pés. Ver a imensa extensão da praia. Que árvores há ali? Quais pássaros? Qual é a cor da água? Sinta o cheiro do ar salgado. Preencha todos os detalhes.

Agora, deixe as pessoas ouvirem especialmente o bater das ondas na praia e sentirem a reverberação em seus ossos. Ouvirem os sons quando as ondas se afastam. Acompanharem esse ritmo, sempre constante e sempre variável. Agora, deixe que doem uma camada de qualquer coisa que gostariam de deixar para trás, para a maré vazante. Pode ser uma tensão, uma dor, uma preocupação, um aperto. Apenas uma pequena camada de cada vez. Não é necessário se preocupar em doar tudo. Basta doar um pouco para a maré que se vai, sabendo que a maré cuidará disso. Se um pensamento ou preocupação voltar, basta doar também a próxima camada para a maré. os indivíduos participantes devem perceber sua experiência à medida que a camada vai se afastando, se afastando, se afastando para o mar.

À medida que se desprendem de pequenas camadas, as pessoas se permitem perceber que estão sentindo mais espaço para si mesmas, ou talvez suas barrigas estejam amolecendo. Talvez percebam que estão respirando mais fundo - saboreiem a respiração mais alta e o espaço no peito. Talvez percebam o peso agradável de seus ossos, o calor da respiração e os pés no chão. À medida que se sentirem mais lentos e a mente se esvaziar, saboreiem a quietude e o ritmo lento. Permita que se demorem em qualquer alívio, paz, espaço, peso dos ossos, calma, lentidão.

Permita que percebam, de forma lúdica, que quem está percebendo - é seu Eu Verdadeiro, o seu Eu-Casa.

Passo 4: Agradeçam a si mesmos por se permitirem estar com a beleza do mundo.

Em seguida, convide-os a perceber o que o agradecimento e a gratidão podem proporcionar.



Grounding do Corpo

Objetivo: Ajude os indivíduos participantes a saírem do estado de hiperexcitação para um estado emocional mais equilibrado. Também pode ser usado para focar nas sobreviventes que estão no “modo congelamento”.

Duração: +/-15 minutos

Processo:

Passo 1: Sente-se em sua cadeira. Sinta seus pés tocando o chão. Bata com o pé esquerdo no chão e depois com o direito. Faça isso lentamente várias vezes: esquerda, direita, esquerda. Sinta suas coxas e nádegas em contato com o assento da cadeira (5 segundos). Observe se suas pernas e nádegas agora parecem mais ou menos presentes do que quando você começou a se concentrar nas pernas.

Passo 2: Concentre-se na coluna vertebral. Sinta a coluna como uma linha central. Alongue lentamente a coluna e observe se isso afeta sua respiração (10 segundos). Concentre-se em suas mãos e braços. Junte suas mãos. Faça isso de uma forma que seja confortável para você. Empurre as mãos uma contra a outra e sinta sua força e temperatura. Solte e faça uma pausa, depois junte as mãos novamente. Solte e descanse os braços.

Passo 3: Concentre-se em seus olhos. Olhe ao redor da sala e encontre algo que lhe diga que você está aqui. Lembre-se de que você está aqui, agora, e que está seguro. Observe como esse exercício afeta sua respiração, presença, humor e força.

Atividade 3: Entendendo e Lidando com Trauma e Estresse

Objetivo: Todos nós passamos por traumas e/ou estresse, pois isso é uma parte essencial da existência humana. Alguns de nós conseguem se adaptar a eventos terríveis com flexibilidade, enquanto outros podem precisar de mais tempo. Em última análise, o que você faz com a experiência determinará seu bem-estar, avançando para além da impotência em direção à autonomia.

Experiências de Trauma e Estresse

Preparação: Certifique-se de que o espaço seja o mais seguro possível; ninguém deve ser obrigado a compartilhar ou falar; lembre-se que ouvir também é um envolvimento ativo. Tenha cuidado para não fazer com que nenhuma pessoa participante se sinta culpado pelo que não está fazendo em termos de auto cuidado. Uma maneira interessante e inclusiva de fazer isso é compartilhar alguns dos seus próprios pontos cegos quando se trata de gerenciar o estresse ou um estudo de caso de outra pessoa.

Crédito: Adaptado pelas curadoras a partir de Capacitar International

Duração: 1 hora

Materiais: • Flipchart, (opcional, pode ser um exercício de escuta e/ou de anotação onde as pessoas participantes podem escrever a respeito de suas próprias experiências).

Processo:

Passo 1: Comece com um estimulante (2 min)

Paaso 2:

Materiais: Em plenário, faça algumas perguntas - levantando as experiências e o entendimento das pessoas sobre trauma e estresse. (20 min)

Q O que lhe vem à mente quando você pensa em **TRAUMA?** Abaixo estão algumas respostas que as pessoas participantes listaram no passado.

- lesões
- dano mental

- choque
- más vibrações
- dano geracional
- deslocamento
- curto/longo prazo

Q O que lhe vem à mente quando você pensa em **ESTRESSE**? - Abaixo estão algumas respostas que as pessoas participantes listaram no passado.

- atolado
- prazos
- trabalho
- pressão (envolver-se em muitas coisas)
- ansiedade
- sobrecarregado
- insônia
- expectativas internas
- pressão para entregar
- família, colegas, amigos (nos julgam e apontam nossas falhas)
- estresse bom - estresse ruim
- família (“seu problema é meu problema”)
- Estresse e trauma: começam a afetar seu corpo

Analise as respostas às perguntas em plenário, mantendo a conversa o mais genérica possível.

Passo 2: Exercício individual (15 min)

Q Peça às pessoas que escrevam, desenhem ou pensem (caso não consigam) sobre as coisas que particularmente lhes causam estresse e as fazem se sentir mal. (5 min)

Q Peça às pessoas para escreverem, desenharem ou pensarem (se não for possível) e, onde elas sentem esse estresse, como ele se manifesta em seus corpos. (5 min)

Q Em seguida, peça às pessoas para escreverem, desenharem ou pensarem sobre as coisas que as ajudam a lidar com o estresse, se houver alguma. Se não houver nada, ou se não tiverem certeza, escrevam isso também. (5 min)

Abaixo estão algumas respostas que as pessoas participantes listaram no passado e que você pode usar para estimular as pessoas se elas ficarem travadas.

- Falta de sono
- Dor de cabeça
- Inquietude noturna (pensamentos inquietos à noite)
- Comer demais
- Estresse que vem à tona quando nada está acontecendo
- Fazer algo criativo para si mesmo (roupas)
- Cumprir um prazo
- Massagem
- Férias
- Conversar com seu amigo, parceiro, entes queridos
- Dormir (quando você está fazendo parapente e com muita adrenalina, você desmaia)
- Estabelecer limites
- Escrever tudo (quando não consegue dormir)
- Jogar basquete, dançar, fazer exercícios
- Desconectar-se

Em Plenário: Crie um espaço aberto e seguro para as pessoas participantes compartilharem e expressarem suas preocupações e estresses, mantendo a conversa leve. (20 min).

Nota à pessoa que facilita: Informe às pessoas que participam que, durante o workshop, teremos oportunidades de desestressar, relaxar e praticar exercícios de cura juntos. Incentive regularmente as pessoas participantes a trazerem suas próprias práticas para o espaço.

Termine a sessão com um exercício de liberação de energia (3 a 5 minutos).

Mapeamento do Corpo

Objetivo: Mapear como as mulheres vivenciam e sentem a violência da privação, exclusão, pobreza e mudança climática em seus corpos, mas também a felicidade e o prazer. Pede-se às pessoas participantes que tracem uma imagem em tamanho real de seu corpo em um pedaço grande de papel e usem tinta ou outro material para decorar o mapa corporal. Isso pode, ainda, ser adaptado ao contexto e participantes podem desenhar os corpos em pedaços de papel sem traçar. A ferramenta de mapeamento corporal é usada para fins terapêuticos, artísticos e políticos. A ferramenta de mapeamento corporal é usada para fins terapêuticos, artísticos e políticos. Além disso, o mapeamento corporal também é uma ferramenta educacional popular e uma ferramenta de desenvolvimento.

Crédito: Ativismo Político

Materiais: • Flip chart (grande o suficiente para traçar o corpo, por exemplo, papel A1) • Marcadores, giz de cera, canetas/lápis • Tesouras • Papel Pautado • Fita adesiva • Papel Colorido (opcional) • Revistas/Imagens Recortadas (opcional) • Cola (opcional)

Duração: 1/2-2 horas

Preparação: A pessoa que facilita deve criar alguns estímulos, dependendo do contexto e das lutas das pessoas participantes (por exemplo, como seu corpo reage à raiva, às más notícias, à vergonha, etc.? Como seu corpo reage a boas notícias, oportunidades emocionantes, a quando você é respeitado, etc.?) Não precisa ser uma única resposta de uma única pessoa; o corpo de cada um pode reagir de diferentes maneiras à tristeza ou à felicidade. Tudo isso é mapeado no corpo.[4]

---

4 Leitura adicional: Gagnon, M., Logie, C. Whitbread, J. (2017). Meu corpo, minha história: Body Mapping and HIV Treatment Side Effects Project Report (Relatório do projeto de mapeamento corporal e efeitos colaterais do tratamento do HIV). Ottawa, CANADÁ. Recuperado de Body-Mapping-and-HIV-Treatment-Side-Effects Gastaldo, D., Magalhães, L., Carrasco, C., and Davy, C. (2012). Body-Map Storytelling as Research: Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping (Narração de histórias de mapas corporais como pesquisa: Considerações metodológicas para contar histórias de trabalhadores sem documentos por meio de mapeamento corporal).

Processo:

Passo 1:

- As pessoas são divididas em duplas ou pequenos grupos de três ou quatro pessoas

- Elas precisam de um mapa do corpo em tamanho real, portanto, convide alguém a se deitar em uma folha de papel e encarregue os outros de desenharem ao redor deste para obter um desenho de um corpo inteiro.

Passo 2:

- Esse desenho pode ser decorado por meio de um processo criativo

- Mapeie o corpo e inicie o processo de criação de significado, usando as perguntas de orientação

Passo 3:

- Compartilhe uma narrativa em primeira pessoa dentro dos grupos

- Compartilhe frases que você usa relacionadas ao corpo. Juntos, testemunhando e refletindo sobre o mapa corporal.

Passo 4:

- Compartilhar com outras pessoas por meio de uma galeria



Atividade 4: Movimentando o corpo de forma Leve com Tai Chi

O Tai Chi melhora a força, a flexibilidade, o condicionamento aeróbico e o equilíbrio, reduz a pressão arterial, previne quedas e ajuda as pessoas que sofrem de artrite. Os benefícios emocionais e mentais do Tai Chi são imensos. O Tai Chi geralmente precisa ser facilitado por alguém que possa orientar as pessoas participantes sobre os movimentos a serem feitos. Entretanto, há módulos muito fáceis para iniciantes disponíveis on-line, mas lembre-se:

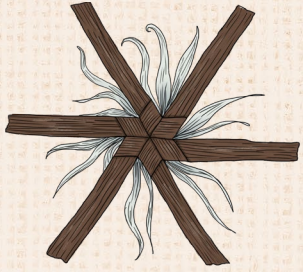
- Vá com calma, não se esqueça de sua postura.
- Ninguém espera que você se lembre de como executar cada movimento ou que passe com fluidez de um movimento para o outro.
- Concentre-se em espelhar o instrutor, mesmo que você não consiga fazer os movimentos da parte superior e inferior do corpo simultaneamente.
- Seus músculos devem estar soltos e relaxados durante toda a prática, mas você não deve esquecer a postura.
- O Tai Chi se parece muito com uma dança lenta.
- O equilíbrio é fundamental, portanto, para evitar que você caia durante os movimentos, abaixe o bumbum e dobre ligeiramente os joelhos.
- Concentre-se em movimentos fluidos e de corpo inteiro. Sua cintura não deve estar travada, mas flexível o suficiente para se mover com o tronco, e seus braços e mãos devem se mover como uma fita de seda.
- Mova-se com seu qi (pronuncia-se “chee”) em mente. Lembre-se de que o objetivo do Tai Chi é promover o fluxo livre do seu qi interno, o que significa que você precisa se movimentar com intenção. Qi é a energia vital de acordo com a medicina tradicional chinesa.
- Esteja atento e presente para favorecer a clareza mental, pois você precisa estar muito concentrado durante o exercício.

Embora esses benefícios para a saúde física e mental possam convencê-lo a fazer do Tai Chi a peça central de seu regime de bem-estar, ele não precisa ser a única prática

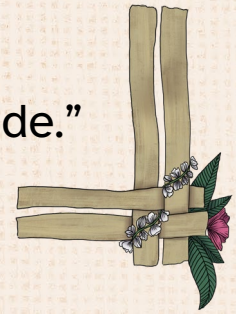
que você faz, mas pode ser algo que realmente agregue uma dimensão totalmente diferente à sua vida.

Fonte: https://www.shape.com/fitness/workouts/tai-chi-for-beginner

Activity 5: Visualização e Trabalho de Respiração







“Para a mente que repousa, um universo inteiro se rende.”

Lao Tzu

Objetivo: Foi comprovado que os exercícios de respiração facilitam o relaxamento, a cura e a redução dos níveis de estresse, ao mesmo tempo em que permitem a visualização. Eles também podem funcionar bem como energizadores para nos reconectarmos com nós mesmos, voltando à nossa respiração.

Contagem Respiratória

Crédito: Health and Human Rights Info

Duração: 4 minutos

Processo:

Passo 1: Sente-se em uma posição confortável com as costas retas e a cabeça levemente inclinada para a frente. Feche suavemente os olhos e respire fundo algumas vezes.

Passo 2: Comece o exercício contando “um” para si mesmo ao expirar. Na próxima vez que você expirar, conte “dois”, e assim por diante até “cinco”. Em seguida, inicie um novo ciclo, contando “um” na próxima expiração. Repita cinco vezes. Nunca conte mais do que cinco e conte somente quando estiver expirando. Você saberá que sua atenção se desviou quando começar a contar até oito, doze, etc.

Respiração Abdominal

Duração: 5 minutos ou por quanto tempo você necessite para se acalmar.

Processo: Sente-se confortavelmente, apoiado em uma cadeira, com os olhos fechados. Respire profundamente, deixando de lado suas preocupações. Coloque as mãos no abdômen, **inspire profundamente pelo nariz** e imagine o ar descendo pelo corpo até o centro do abdômen. Imagine que o abdome se enche de ar como se fosse um balão. Prenda a respiração por alguns segundos e depois **expire lentamente pela boca**, liberando toda a tensão do corpo. Se algum pensamento vier à sua mente, solte-o com cuidado, voltando à imagem do ar entrando e saindo do seu corpo.

Respirando na Natureza

Duração: Tanto tempo quanto necessário para que você se sinta centrado e calmo.

Processo: As árvores e a natureza são ótimas fontes naturais de energia para nos estabilizar e curar. Tire os sapatos e coloque os pés no chão se estiver em um ambiente fechado e não houver natureza por perto. Inspire profundamente, imaginando que seus pés são como as raízes de uma árvore que penetram na terra. Inspire a energia da terra pelos pés e expire o estresse, a tensão e a dor.

Criando e Mantendo seu 'Espaço Seguro'

Objetivo: Ajude as pessoas participantes que estão se sentindo anestesiadas e paralisadas, criando um espaço em que se abram e exponham seus desafios, tornando-se pessoas mais abertas a cuidar umas das outras e também a crescer, aprender e desaprender.

Crédito: Mental Health and Human Rights Info

Duração: +/- 12 minutos

Processo:

Passo 1: Fique confortável com os pés no chão. Sinta e relaxe seu corpo, a cabeça, o rosto, os braços, a coluna, o estômago, as nádegas, as coxas e as pernas. Escolha se deseja fechar os olhos ou mantê-los abertos durante este exercício. Ouça atentamente a voz da pessoa que está conduzindo o exercício.

Passo 2: Pense em um lugar no qual, no passado, você se sentia calmo, confiante e seguro. Esse lugar deve ser adequado a você e atender às suas necessidades. Ele bloqueia todos os estímulos que possam ser excessivos. Imagine esse lugar e você

está lá.

Reserve um tempo para absorvê-lo em detalhes: suas cores, formas, cheiros e sons. Imagine a luz do sol, sinta o vento e a temperatura.

Observe a sensação de ficar em pé, sentado ou deitado no local, como sua pele e seu corpo se sentem em contato com ele. Como seu corpo se sente quando todos estão seguros e tudo está bem?

Em seu local seguro, você pode ver, ouvir, cheirar e sentir exatamente o que precisa para se sentir seguro. Talvez você tire os sapatos e sinta como é andar descalço na grama ou na areia.

Você pode ir a esse lugar sempre que quiser e com a frequência que desejar. Só de pensar nisso, você se sente mais calmo e confiante.

Permaneça assim por mais cinco segundos.

Em seguida, prepare-se para voltar a esta sala, abra os olhos, alongue-se, faça o que for necessário para voltar ao presente.

Atividade 6: Acupressão e Contenção Corporal para Aliviar a Dor, o Estresse e Equilibrar as Emoções

Preensão Digital para Equilibrar e manter as emoções

Objetivo: A prática de acupressão a seguir é usada na cultura indonésia para liberar e equilibrar a energia e gerenciar suas emoções. Através de cada dedo corre um canal ou meridiano de energia conectado a um sistema de órgãos e às emoções relacionadas. Com sentimentos fortes ou avassaladores, a energia pode ficar bloqueada ou reprimida, resultando em dor ou congestão no corpo. Segure cada dedo enquanto respira profundamente pode trazer liberação e cura emocional e física.

Crédito: Práticas de cura da Indonésia

Preparação: Distribua antecipadamente as folhas de papel e os materiais para cada participante.

Duração: 1 hora

Processo:

Passo 1: Certifique-se de saber se alguma pessoa participante tem alguma deficiência para a qual esse exercício possa ser traumático ou desconfortável. Discuta o exercício com a pessoa e encontre alternativas.

Materiais: • Uma folha de papel por participante • Uma Mão desenhada no Flipchart (descrevendo a emoção ligada a cada dedo) • Giz de cera, lápis, essências ou tinta craft coloridos. • Qualquer material de arte disponível que os indivíduos participantes possam usar para desenhar e colorir suas mãos.

Parte Um: Nos Conectando com Nossas Mãos: Que Sustentam, Que Curam, Que Acenam (30 min)

Em plenário, peça às pessoas participantes que olhem para suas mãos antes de perguntar: (15 min)

Q Quando você olha para suas mãos, em que pensa? O que suas mãos significam para você?

Em seguida, faça uma discussão aberta conectando as pessoas participantes às suas mãos, e aos pensamentos e sentimentos sobre elas, uns com os outros.

Passo 2: Exercício individual. Peça a cada participante que desenhe sua mão no papel fornecido para refletir sobre a conversa anterior sobre o que suas mãos significam para eles. (15 minutos)

Parte Dois: Introduzindo O Exercício de Preensão Digital (30 min)

Passo 1: Em plenário, mostre às pessoas participantes a mão desenhada no flipchart que descreve as emoções associadas a cada dedo.

Passo 2: Demonstre o exercício de preensão dos dedos usando óleos essenciais misturados com um óleo veicular ou loção. Cada participante pode esfregar o óleo essencial na palma da mão e passar o aroma pelo nariz, inspirando profundamente e expirando.

Passo 3: Segure cada dedo com a mão oposta por 2 a 5 minutos. Você pode trabalhar com qualquer uma das mãos. Inspire profundamente, reconheça e identifique sentimentos ou emoções intensos ou perturbadores. Expire lentamente e solte.

Imagine os sentimentos sendo drenados de seu dedo para a terra.

Inspire uma sensação de harmonia, força e cura. E expire lentamente, liberando sentimentos e problemas do passado. Muitas vezes, ao segurar cada dedo, você pode sentir uma sensação de pulsação à medida que a energia e os sentimentos se movem e se equilibram.

Nota para quem está facilitando: Você pode segurar os dedos de outra pessoa que esteja com raiva ou chateada. A preensão dos dedos é muito útil para crianças pequenas que estejam chorando ou fazendo birra, ou pode ser usada com pessoas que estejam com muito medo, ansiosas ou doentes.

Passo 4: Compartilhe essas informações sobre como as seguintes emoções estão associadas a cada dedo. E convide o grupo a experimentar as diferentes preensões nos dedos.

Polegar - Lágrimas, luto, tristeza, dor emocional - transforma-se em sabedoria e compaixão.

Dedo indicador - Medo, pânico, terror - transforma-se em coragem e clareza para agir.

Dedo médio - Raiva, fúria, ressentimento - transforma-se em foco, ação e paixão.

Dedo anular - Ansiedade, preocupação e nervosismo - transforma-se em paz e força.

Dedo mínimo - Falta de autoestima, vitimismo - transforma-se em autoestima e autonomia.

Palma da mão - Paz, harmonia, equilíbrio, bem-estar.

Descansar com as mãos no centro do colo - faça isso para ter uma sensação de proteção (dedos juntos com as pontas conectadas como uma auréola) e tornozelos cruzados.



Auto Compaixão

Objetivo: Praticar a auto compaixão ajuda a facilitar a aceitação de si mesmo como você é e a se acalmar após dificuldades ou falhas. Ao aumentar a aceitação plena e a autoestima, a autocompaixão também pode melhorar sua visão geral da vida.

Crédito: Leading Self-Compassion researcher Kristin Neff

Duração: Tanto tempo quanto necessário para confortá-lo

Processo:

Parte Um: Auto-Abraço

1. Cruze os braços ao redor do corpo, posicionando-os de forma que os sinta naturais e confortáveis.

2. Apoie as mãos nos ombros ou na parte superior dos braços. Novamente, escolha o que parecer mais natural.

3. Imagine o tipo de abraço que você deseja. Um abraço forte e intenso? Ou um abraço mais suave e reconfortante?

4. Aperte a si mesmo com pressão suficiente para criar a sensação que está procurando.

5. Mantenha o abraço pelo tempo que desejar. Repetir palavras de afirmação para si mesmo, concentrando-se no que você gosta em você.

6. Algumas pessoas acham relaxante balançar suavemente para frente e para trás enquanto se abraçam, então talvez você considere fazer isso.

7. Se não tiver vontade de se abraçar, tente acariciar os antebraços ou a parte superior dos ombros de forma reconfortante, como uma massagem suave.

Parte Dois: O Abraço Borboleta e Palavras de Afirmação

Duração: 5-8 minutes

Esse exercício aprofunda e ancora sentimentos e mensagens positivas. Foi extraído do EMDR (Eye movement desensitisation reprocessing), um método de processamento de traumas. O método emprega estimulação física bilateral (neste caso, tapping), que, combinada com mensagens faladas positivas, aprofunda e ancora sentimentos positivos. Coloque a palma da mão direita sobre o ombro esquerdo. Coloque a palma

da mão esquerda sobre o ombro direito. Escolha uma frase que o fortaleça, como “Eu sou um ajudante bom o suficiente”. Diga a frase em voz alta primeiro e dê um tapinha com a mão direita no ombro esquerdo e depois com a mão esquerda no ombro direito.

Do ten pats altogether, five on each side, each time repeating your sentences aloud.



Liberação Progressiva Da Tensão Muscular

Objetivo: Acalma pessoas que estejam agitadas.

Duração: 15 minutos

Processo: Sempre que alguém fica ansioso, seu corpo se tensiona, gerando sintomas de dor nos ombros, no pescoço ou nas costas, ou tensão na mandíbula, nos braços ou nas pernas. Para nos treinarmos a liberar progressivamente essa tensão, comece tensionando intencionalmente grupos específicos de músculos e relaxando-os.

Concentre-se na diferença de sensação entre os músculos tensos e os relaxados. Pratique em diferentes partes do corpo: cabeça, rosto, pescoço, ombros, costas, estômago, nádegas, braços, mãos, pernas ou pés. Aumente a tensão e mantenha-a por 5 segundos; depois, solte-a e mantenha-a por 10 segundos. Encontre o ritmo mais adequado para você. Aumente a tensão e libere a tensão dez vezes em cada grupo muscular, com uma pequena pausa entre elas.

Concentre-se nos dedos dos pés e faça-os apontar para baixo o máximo que puder. Sinta a tensão e a liberação.

Examine todo o seu corpo. Alguma parte ainda parece tensa? Repita o exercício para essa parte.

Imagine que uma sensação de relaxamento está se espalhando por todo o seu corpo. Seu corpo está quente, e talvez um pouco mais pesado, relaxado.

Técnicas de Liberação Emocional - Tapping e Switching

Objetivo: Ajuda a desbloquear e liberar emoções intensas, além de aliviar os sintomas corporais de dores de cabeça e outras dores. Localizando os pontos de acupressão nos meridianos do corpo e batendo neles repetidamente com as pontas dos dedos, é possível diminuir o estresse e promover o fluxo saudável de energia.

Crédito: Desenvolvido por Gary Flint (Ph.D.)

Preparação: Tenha um Pôster/Imagem dos Pontos de Técnicas de Liberação Emocional (EFT) na sala

Duração: 45 min

Materiais: • Pôster/Imagem dos Pontos de Técnicas de Liberação Emocional (EFT) •

Óleos Essenciais • Música Suave (opcional)

Processo:

Passo 1: Em plenário, peça às pessoas participantes que identifiquem sua emoção principal ou escolham o problema, a preocupação ou talvez uma fobia que queiram trabalhar. Em seguida, as pessoas participantes descrevem sua intensidade em uma escala de 1 a 10 (0 significa nenhuma ansiedade e 10 extremamente alta).

Passo 2: Peça às pessoas participantes que criem um "mantra" para usar durante o tapping, como, por exemplo, "Apesar do fato de eu ter esse problema, estou bem, aceito como me sinto e me dou permissão para relaxar".

Passo 3: Peça às pessoas participantes que pratiquem o Tap na sequência de pontos de acupressão de 7 a 9 vezes enquanto repetem seu "mantra". Repita essa sequência até que o nível de ansiedade caia para 0-2.

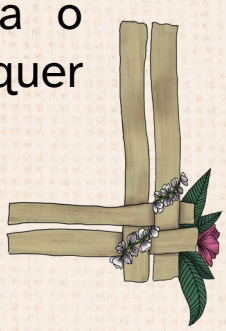


Atividade 7: Mantendo um Diário/ Diário Terapia



"Escrever é medicinal. É um bom antídoto para o sofrimento. É a companhia adequada para qualquer mudança difícil."

Julia Cameron



Objetivo: A Diário Terapia[5] permite que as pessoas escrevam livremente, dialoguem e processem suas questões e preocupações por meio de sugestões e exercícios de escrita para ajudar na cura. Isso permite que as pessoas reflitam, internalizem e sejam conscientes sobre sua escrita.

Nota à pessoa que facilita: A terapia com diários é usada principalmente por indivíduos em processo de cura para promover a conscientização e a compreensão dos problemas, estimular a mudança e o crescimento e promover o desenvolvimento do senso de identidade. O processo de escrita tem sido visto como curativo, aliviando a tensão e trazendo clareza para as questões em foco.

Ele pode ser chamado de prática focada e intencional de escrita reflexiva para fins de bem-estar emocional, físico e espiritual. No entanto, a escrita em diário é diferente da terapia em diário, no sentido de que a escrita em diário destina-se apenas a registrar eventos e experiências por meio da narração da perspectiva de alguém, e manter um diário não é necessariamente visto como um processo terapêutico. A terapia com diários é vista da mesma forma que a arteterapia e a musicoterapia.

Nota à pessoa que facilita: Ao final das sessões ou dos processos comunitários em que as pessoas se reúnem durante o uso desse recurso, a pessoa que está facilitando pode designar às pessoas participantes uma tarefa de casa que poderá ser tratada na sessão seguinte. Os diários não precisam ser escritos à mão, também podem ser gravados em áudio (dependendo das habilidades e do que a pessoa achar mais conveniente e confortável).

---

5 Também conhecida como diário terapia ou apenas terapia de escrita.

Processo: Há várias maneiras criativas e valiosas de usar o diário na cura. As pessoas podem escrever para qualquer pessoa, inclusive para pessoas que conhecem, para uma parte ou partes de si mesmas, para alguém que fez a transição para outra vida ou para alguém que perderam. Entretanto, os seguintes aspectos devem ser observados na cura por meio de diários:

- O processo de escrever um diário deve ser privado e os materiais do diário devem ser mantidos em um local seguro.

- As pessoas participantes devem salvar o que escreveram e, quando apropriado, e onde sentirem vontade de fazê-lo, revisá-lo. O processo de rever o que foi escrito pode gerar inspiração para escrever no futuro, além de oferecer insights sobre o caminho que as pessoas percorreram.

- O uso de processos de escrita com tempo determinado pode dar suporte às pessoas participantes, evitar o bloqueio do escritor e ajudar a explorar o material inconsciente necessário.

- As pessoas participantes devem silenciar sua crítica interna e desconsiderar o desejo de editar seu trabalho. A intenção da escrita em um diário terapêutico não é ser bonita ou gramaticalmente correta; a intenção do processo é ser real.

- Os participantes devem honrar seus pensamentos, sentimentos e experiências com autenticidade e veracidade, pois estão fazendo isso para fins de cura. O progresso só pode ser alcançado por meio do eu genuíno expresso em sua escrita.


Parte 4
Abrindo a Mente
e a Percepção

“Dividimos um interesse comum, a sobrevivência, e esta não pode ser obtida em isolamento dos demais simplesmente porque suas diferenças nos deixam desconfortáveis.”

Audre Lorde

Analisamos mais adiante as formas feministas práticas de explorar o poder, o privilégio, a interseccionalidade, a opressão e a libertação. Esse recurso baseia-se na conceituação de mulheres com identidades diversas e suas experiências como mulheres, grupos indígenas, LGBTIQ+ estão entrelaçadas com sua história de opressões e explorações racistas, colonialistas, patriarcais e capitalistas. Nesta seção, nos baseamos muito e compartilhamos com você o brilhante trabalho da organização de apoio ao movimento feminista JASS: Just Associates.

Poder

Poder é...

Dinâmico e Relacional
As relações desiguais de poder e as crenças que as sustentam são sempre desafiadas e mutáveis.

Nem Bom Nem Mau
Depende de como ele é usado e para qual finalidade - o poder dominante é geralmente opressivo, desigual e violento, mas o poder transformador pode fazer mudanças profundas para melhor.

Sistêmico e Estrutural
As relações desiguais de poder são incorporadas e perpetuadas pelas instituições de nossa sociedade, não apenas nas interações entre as pessoas.

Cheio de Nuances
Ela nos afeta de maneiras óbvias - discriminação, exclusão, repressão - mas também de maneiras invisíveis - as ideias e crenças que internalizamos.

Algo que Está Dentro de Nós
Muitas vezes, não temos consciência das normas, dos valores e dos comportamentos condicionados que internalizamos desde o nascimento e por meio de narrativas e desinformações promovidas por interesses poderosos.

Mantido Através da Violência

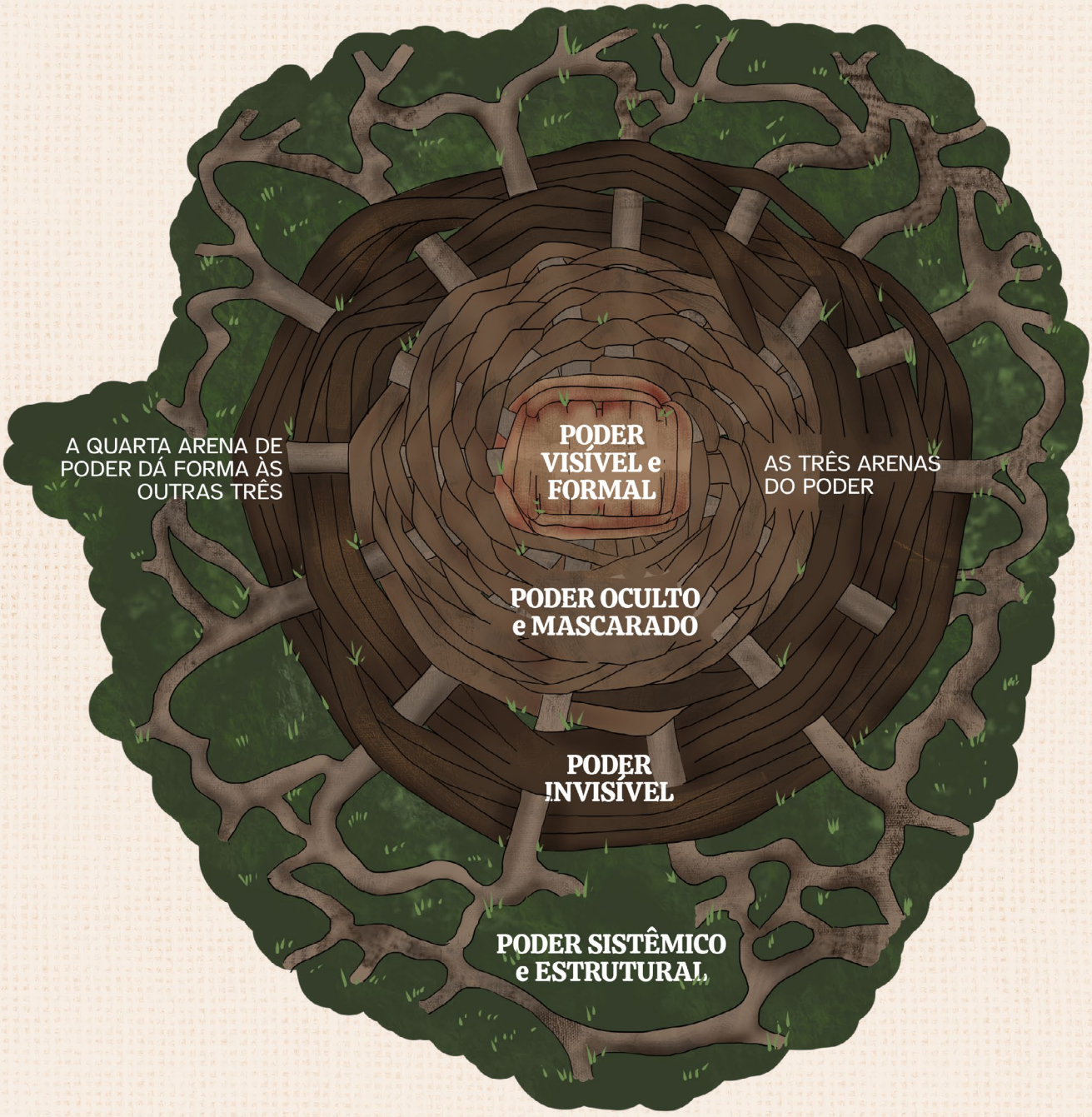
Uma mistura de coerção, ameaças e violência sustenta o poder desigual, enquanto a resistência e os esforços de mudança são recebidos com retaliações.

Presente em Todos os Espaços

O feminismo nos ensina que o pessoal é político e que o poder opera com fluidez em espaços públicos, privados e íntimos.

Interseccional

As relações desiguais de poder são moldadas por gênero, raça, etnia, classe, localização, capacidade e outros fatores e, portanto, a construção de movimentos exige uma abordagem interseccional.



Fonte JASS Associates – Poder https://justassociates.org/big-ideas/power1/

O poder dominante e o poder transformador não são duas arenas distintas; eles estão presentes em toda parte. Assim como o poder dominante pode estar presente em nossas próprias organizações e lideranças, o poder transformador é possível nas brechas e oportunidades de mudança que encontramos nas estruturas dominantes de poder.

Poder dominante:

- Efere-se às formas negativas e opressivas que geralmente associamos ao poder.
- Explora ou controla pessoas estabelecendo regras, definindo o acesso a recursos e moldando o que é considerado “normal”.
- Depende da manutenção da conformidade por meio de várias formas de recompensa e punição, dominação e coerção. A violência - ou a ameaça de violência - impede a mudança. Há uma contestação contínua entre aqueles que têm poder e aqueles que buscam mudanças.

Poder transformador:

- é o poder individual e coletivo que mobilizamos para criar movimentos
- deriva da construção de conhecimento, visão e força coletivos
- alimenta as pessoas e os movimentos para resistir, confrontar, envolver-se e, por fim, mudar as formas opressivas de poder
- promove nossa visão de cuidado e reparação para as pessoas e o planeta

Poder Transformador

Poder interno	O senso de autovalorização e auto conhecimento de uma pessoa. Baseado em uma crença na dignidade humana inerente, o poder interno é a capacidade de valorizar a si mesmo, pensar de forma independente, desafiar suposições e buscar a realização. Esforços eficazes de organização de base ajudam as pessoas a afirmar seu valor pessoal, a explorar seus sonhos e esperanças e a descobrir seu poder para e seu poder com.

Poder individual	O potencial único de cada pessoa para falar, agir e moldar sua vida e seu mundo. O desenvolvimento da liderança para a justiça social proporciona novas habilidades, conhecimentos e conscientização e abre as possibilidades de ação conjunta. Estimular o poder de ação das pessoas é um antídoto fundamental para a resignação e o afastamento político.
Poder coletivo	A força coletiva que vem com a descoberta de um interesse comum e da comunidade com outras pessoas. O poder com - expresso em colaboração, alianças e solidariedade - multiplica talentos, conhecimentos e recursos individuais para um impacto maior.
Poder de ação	A visão, os valores e as demandas combinados que orientam nosso trabalho e inspiram estratégias e alternativas - o mundo que buscamos criar.

Opressão, Privilégio, Participação, Libertação

Opressão

Esse recurso tentou decentrar nas ONGs e valorizar as histórias únicas de mulheres e grupos em comunidades que fazem parte do processo de influência, reconhecendo que essas comunidades, especialmente na África, são espaços que historicamente estavam enraizados no sistema de poder dominante. O papel das ONGs no processo de influência vem acompanhado de armadilhas de poder, e o papel das mulheres e de outros grupos comunitários está envolto em suposições sobre status e comportamento de deferência.

Participação

As Metodologias de Ação Participativa Feminista estão criando deliberadamente relacionamentos colaborativos para aumentar o poder das mulheres, elevar suas vozes e estimular a agência. Como mencionado anteriormente, elas se baseiam na filosofia da Pedagogia do Oprimido de Paulo Freire, que argumentou que o caminho para a mudança social é por meio do diálogo e da “conscientização”, em que as pessoas marginalizadas se envolvem em análises críticas e organizam ações para desafiar sistemas e práticas econômicas, sociais e políticas injustas e antidemocráticas (Freire, 1970). Com base nessa abordagem, as atividades são um processo político com uma análise crítica contínua da distribuição de poder.

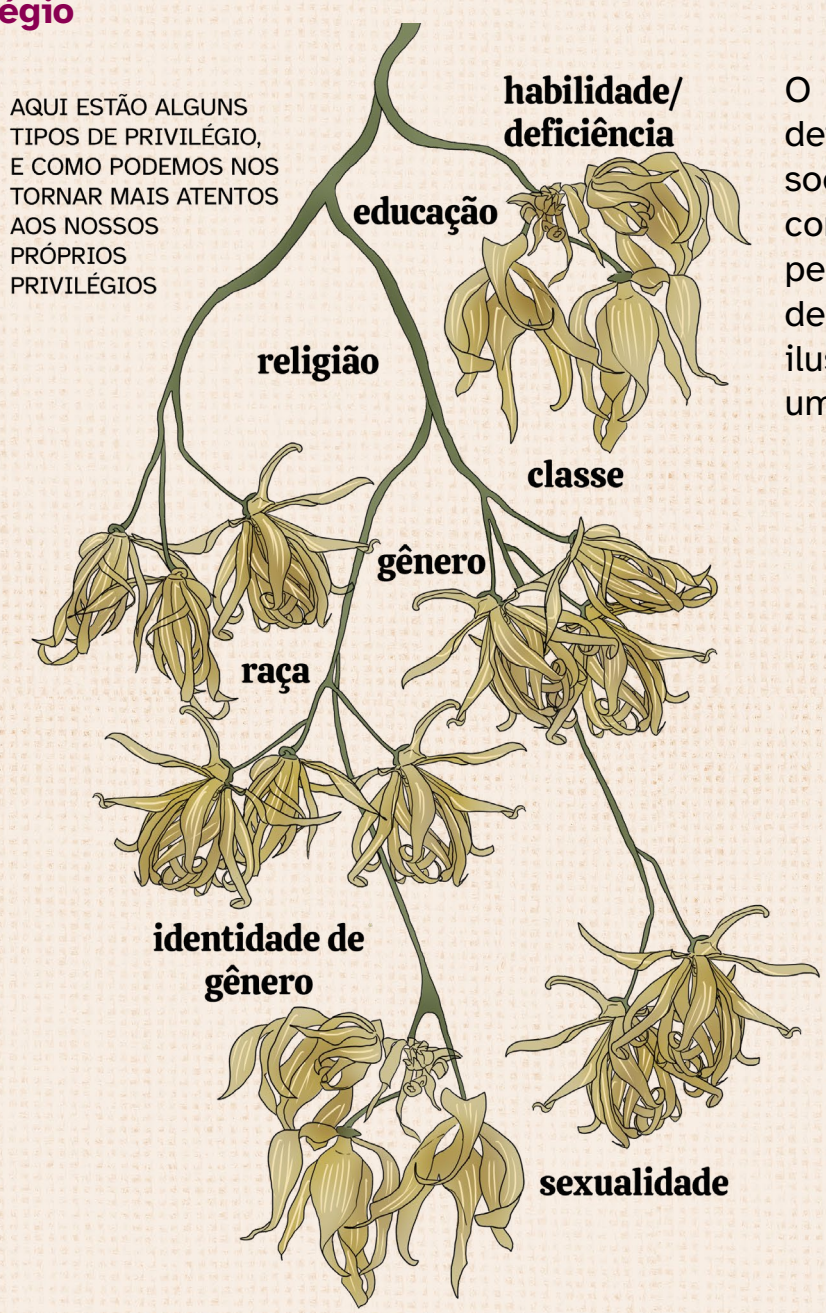
Libertação

A libertação é considerada a emancipação de todas as formas de opressão. Embora esse conceito esteja enraizado no movimento de libertação das mulheres da década de 1960 na Europa (Gershon, 2020), o recurso evita universalizar as experiências das mulheres brancas para implicar que todas as mulheres do mundo estão enfrentando as

mesmas opressões, mas reconhece as experiências das mulheres negras e indígenas quando seu gênero se cruza com raça e classe.

Para tornar real a liberação das mulheres e de outros grupos marginalizados, são necessários processos emancipatórios que explorem suas experiências de vida e seus conhecimentos. O recurso baseia-se na suposição de que a libertação ainda parece estar muito distante devido à forma como as diferenças de gênero estruturam as vivências pessoais e as crenças. Vemos que a maioria dos recursos e estratégias de influência é voltada para a representação das experiências masculinas como universais. Portanto, essas estratégias, por sua vez, contribuem para essas desigualdades.

Privilégio



O poder de ser privilegiado define as vantagens políticas, sociais e econômicas, bem como os poderes que uma pessoa obtém em virtude de sua identidade social. A ilustração abaixo deve permitir uma discussão sobre privilégio.

Crédito: Livrarias Universitárias da Rider University[6]

6 https://guides.rider.edu/c.php?g=926249&p=6675690

Atividade 1: Caminhada do Poder

Objetivo: Permitir que as pessoas participantes “andem” no lugar de outra pessoa e experimentem como é ser impotente ou poderoso com base em gênero, raça, etnia, ocupação, nível educacional, deficiência, idade, saúde etc. e diante de diferentes obstáculos ou crises. Assim, as pessoas participantes se tornam mais conscientes da dinâmica de poder dentro e entre nossas comunidades e organizações e garantem que aqueles que não têm poder recebam apoio para se erguer.

Preparação: Esta atividade pode ser realizada em uma mesa se o espaço for limitado ou se as pessoas participantes tiverem limitações de mobilidade. Desenhe uma grade no papel do flipchart. Cada participante desenhará um personagem da sacola/tigela e, se concordar com uma afirmação, moverá seu post-it para frente na grade.

Duração: 1-2 horas

Materiais: • Conjunto de cartões de personagens preparados com antecedência (e dobrados). Exemplos de personagens podem ser encontrados no Anexo. • Se possível, use uma sacola ou tigela da qual as pessoas participantes possam retirar os cartões.

Processo:

Passo 1: Desenvolva um conjunto de papéis/personagens que seja contextualizado para a comunidade ou para as questões temáticas que estão sendo abordadas. Permita que cada participante tire um personagem de um chapéu.

Nota à pessoa que facilita: Os personagens permanecem anônimos até o final da atividade. Peça às pessoas participantes para ficarem lado a lado em uma fileira no meio da sala. Esse exercício é melhor realizado em um espaço aberto/ambiente externo onde as pessoas participantes possam se movimentar livremente.

Passo 2: Chame a atenção para determinadas características/identidades antes de as pessoas participantes darem um passo para trás, para frente ou permanecerem no mesmo lugar.



Exemplos de perguntas

1. Dê um passo à frente se você teve ou terá oportunidades de concluir seus estudos.

2. Dê um passo à frente se você não se preocupa em ter comida suficiente para comer.

3. Dê um passo à frente se puder ganhar dinheiro suficiente para ter uma vida boa para você e seus filhos.

4. Dê um passo à frente se você puder determinar quando e quantos filhos terá.

5. Globalmente, mais de 1/3 das mulheres e meninas são vítimas de violência. Dê dois passos para trás se você for uma mulher.

6. Dê um passo à frente se estiver em um ambiente amoroso.

7. Dê um passo à frente se você for socialmente aceita por quem é.

8. Dê um passo para trás se estiver escondendo sua identidade.

9. Dê um passo para trás se você for vítima de violência ou abuso.

10. Dê um passo à frente se você puder escolher onde quer morar.

11. Dê um passo à frente se você puder obter um empréstimo bancário para iniciar um negócio, se quiser.

12. Houve uma seca. Dê dois passos para trás se o seu sustento depender da chuva.

13. Dê dois passos à frente se tiver uma vida feliz e relativamente livre de estresse.

14. Se você é um tomador de decisões em sua comunidade. Dê um passo à frente.

15. Se você pode decidir como sua renda familiar é gasta. Dê um passo à frente.



16. Se você tem uma conta bancária e uma renda fixa. Dê um passo à frente.

17. Se você não puder acessar os serviços de atenção primária à saúde quando precisar. Dê um passo para trás.

18. Se você puder se informar sobre o mundo ao seu redor por meio de jornais, TV e rádio. Dê um passo à frente.

19. Se você tiver a oportunidade e a opção de se divertir e ter lazer, como ir ao cinema e passar tempo com seus amigos. Dê um passo à frente.

20. Se você não possui nenhuma terra ou propriedade. Dê um passo para trás.

Passo 3:
Ao final dessa atividade, as pessoas participantes serão divididas em três grupos: os da frente ("os mais privilegiados"), os do meio e os do fundo ("os menos privilegiados"). Pergunte aos membros de cada grupo o que eles acham de pertencer ao seu grupo e sintetize suas respostas em relação ao conceito de identidades múltiplas, poder e privilégio.

Passo 4: Avaliação e Aprendizado (Olhe, Pense, Aja)
Peça aos participantes que permaneçam onde estão antes de fazer as seguintes perguntas, certificando-se de que os participantes recitem suas funções antes de responderem.

1. **OLHE**

- O que vemos?
- Como nos sentimos ao seguir em frente? Ao ficar para trás?
- Qual é a sensação de estar no lugar onde você está? (os que estão na frente, no meio e atrás)

2. **PENSE**
(enquanto ainda parado em seu lugar ou depois de retornar aos seus assentos)

- Sobre o que essa atividade o fez pensar?
- Como já experimentamos o poder ou a falta de poder em nossa vida ou no trabalho que fazemos?
- O que acontece quando não pensamos sobre o poder, o poder que temos e o poder que os outros têm?

- Como o poder se relaciona com a resiliência das pessoas, em geral, e com as mudanças climáticas?

3. AJA

- Como essa atividade se relaciona com nosso trabalho com as comunidades e nossas funções como profissionais de desenvolvimento? Como usamos nosso poder? Como prestamos atenção às dinâmicas de poder nas comunidades em que estamos trabalhando?

- O que acontece quando as pessoas com poder dominam as discussões?

- Que papel nós e nossos programas desempenhamos na manutenção e/ou no enfrentamento das diferenças de poder?

Atividade 2: A Casa do Mestre “Poder e Patriarcado”

Uma atividade de nível básico criada para ajudar os participantes a pensar e entender o patriarcado e os vários sistemas de opressão, construindo-os visualmente em uma “Casa do Mestre”.

Objetivo: Compreender e analisar como as dinâmicas e narrativas de poder invisíveis desempenham um papel significativo na formação de nossas ideias e crenças sobre algumas áreas de nossas vidas, como o patriarcado. Esse exercício de duas partes ajuda as pessoas participantes a refletir sobre onde aprenderam a ser “mulheres” e “homens” e a mapear as regras de gênero para entender o patriarcado como um sistema (a “Casa do Mestre”) e não apenas como algo que os afeta pessoalmente. Além disso, ele desafia as pessoas participantes a pensar sobre como, em grandes e pequenas coisas, eles contribuem para construir e manter o patriarcado.



Há várias maneiras de aplicar esse exercício - primeira, fazer com que as pessoas apresentem ideias a partir de um brainstorming geral ou segunda, usando uma história concreta da vida de uma mulher para estimular a discussão. Para alguns grupos, pode ser mais eficaz começar com uma história que ilustre como as instituições e crenças patriarcais afetam a vida de uma mulher em particular. Por ser menos abstrata, ela permite conexões e análises mais imediatas.

Crédito: Criado por Koni Benson, Shereen Essof, e Anna Davies-van Es; inspirado pela conceitualização de Audre. Lorde’s da “Casa do Mestre”, no WERise Toolkit Just Associates (JASS).

Duração: 3 horas, No entanto, você pode estender esse exercício para um dia inteiro, dependendo da profundidade da análise que deseja fazer.

Materiais: • Folhas de papel (“tijolos”) de 5 a 6 cores diferentes, papel de flipchart para fazer o telhado e as paredes, tesoura, tiras de papel branco para os mecanismos, um cartão colorido

para cada participante. - Um grande espaço em branco na parede onde a casa possa ser construída e todas as pessoas possam vê-la. - Folheto opcional sobre a Casa do Mestre de Audre Lorde

Preparação:

- Prepare-se para a atividade fazendo “telhado e paredes” para a casa, ou seja, criando o contorno da casa com tiras de papel. Ele precisa ser grande o suficiente para acomodar os pedaços de papel que servirão como tijolos na construção das paredes da casa propriamente dita.
- Os tijolos virão de cada grupo e serão colocados dentro do contorno para “construir” a imagem de como é o patriarcado. Evite usar palavras desconhecidas como “patriarcado” e “instituição” no início da atividade.

Entendendo o Patriarcado: A Casa do Mestre Parte 1 (2 horas)



Processo:

Em plenário: Explicar o objetivo geral do exercício e revisar o processo: por exemplo, construir uma casa para refletir e analisar as forças que afetam a vida e o lugar das mulheres no mundo.

Pergunte ao Grupo: *Onde aprendemos as coisas que sabemos sobre o mundo? Onde aprendemos sobre o devemos fazer e não fazer como mulheres e homens? De onde tiramos nossas mensagens a respeito dessas coisas?*

Nota à pessoa que facilita: Você pode precisar dar exemplos i.e. escola, igreja, casa.

Registre todas as respostas no flipchart e, em seguida, indique em quais delas nos concentraremos - escolha as principais instituições do patriarcado, ou seja, família, comunidade, religião, educação, cultura/tradição, Estado, nossas organizações e mídia.

Cada uma dessas instituições se tornará um pilar da casa, portanto, crie um cartão com o nome de cada uma delas e adicione-as em uma fileira abaixo da linha do telhado.

Em pequenos grupos: Divida em pequenos grupos.

Cada grupo recebe uma instituição diferente e um conjunto correspondente de "tijolos" coloridos (pedaços de papel). Em seguida, eles identificam as "regras" que a instituição promove (direta ou indiretamente) sobre mulheres e homens e como eles devem ou não agir. Eles resumem cada ponto-chave em um "tijolo"/peça de papel colorido.

Em plenário:

1. Os grupos apresentam seus resultados, colando seus tijolos em colunas dentro do esboço à medida que apresentam seus pontos-chave e, ao fazê-lo, a casa de "regras" do mestre é construída.

2. Faça perguntas chave à medida que cada grupo faz o relatório: O que essas instituições dizem sobre as mulheres e os homens: como devemos nos comportar? O que podemos e o que não podemos fazer? Que mecanismos são usados para impor esse comportamento? O que acontece quando você sai desses limites?

Nota à pessoa que facilita:

- As experiências das mulheres são diferentes, variando de acordo com a raça, a etnia, a classe, a idade, a sexualidade, a religião etc., mesmo que muitos dos padrões sejam os mesmos.

- Ajude a tornar a análise ampla o centro da discussão; por exemplo, pergunte: Como a classe, a raça, a etnia e a religião aparecem na casa do mestre? Onde essas interseções entram em jogo? (Você pode se aprofundar nessas interconexões com The House of Multiple Oppressions (A Casa das Múltiplas Opressões) - consulte o pacote Feminisms (Feminismos) e o pacote Feminist Analysis (Análise Feminista) no We Rise Toolkit (Kit de Ferramentas We Rise)).

Os co-facilitadores escrevem os mecanismos usados para impor o comportamento nas paredes da casa usando tiras brancas de papel,- por exemplo, violência, medo,- à medida que surgem na discussão.

Enquanto o grupo observa a casa, agora totalmente construída, peça reflexões iniciais: O que vocês estão vendo? Quais são os vínculos entre as instituições? Como elas se apóiam mutuamente? O que a casa significa para suas vidas?

Entendendo o Patriarcado: A Casa do Mestre Parte 2 (1 hora)

Individualmente: Explique que a próxima parte será anônima e usada mais tarde no

processo para refletir em um nível mais profundo. Peça às pessoas participantes que reflitam sobre estas perguntas: como eu vivo na casa do mestre e como o fato de viver nessa casa me afeta? Como eu contribuo para a construção e manutenção da casa? Escreva as respostas em um pedaço de cartão (de forma anônima).

Coloque os cartões em uma caixa no centro da sala. Eles serão analisados anonimamente no início do dia seguinte ou em algum outro momento do processo.

Em Plenário:

Abrindo o Jogo: Pergunte ao grupo: o que significa fazer o trabalho de derrubar a casa do Mestre? Quais são algumas das maneiras pelas quais podemos nos livrar dessas paredes? Após a contribuição do grupo, faça um resumo, enfatizando a importância do poder coletivo e da solidariedade em meio às “diferenças”.

Atividade 3: Poder Visível, Oculto e Invisível

Objetivo: Explorar e desvendar como o poder visível, oculto e invisível operam em torno de uma questão sobre a qual um grupo está se organizando.

Crédito: JASS Associates, em colaboração com jovens ativistas do Actua.pe labs sob liderança de Elena Mejia Julca e Isabel Crabtree-Condor

Duração: 1 hora

Materiais: • Flip chart com desenhos de “icebergs” ou outra metáfora análoga (veja Preparação abaixo) • Markers

Preparação: Crie desenhos no flipchart de “icebergs” ou use outra metáfora que faça sentido para o seu grupo, por exemplo, montanha, árvore, caverna, a superfície da Terra; deve ser algo em que alguns elementos sejam visíveis, mas em que haja muitos que estejam ocultos. Crie uma por grupo. A metáfora precisa funcionar no seu contexto e para o seu grupo. Pode ser útil deixar alguém preparado para compartilhar, falando com esta pessoa sobre o exercício antes da sessão, para que ele esteja pronto e confortável para compartilhar.

Introdução às três faces do poder:

Poder Visível é a autoridade e poder observáveis que são mantidos pelo público através de instituições políticas, econômicas e sociais. Ele está amplamente relacionado ao poder de tomada de decisão, em que as decisões são oficiais e orientadas por regras e regulamentos, estruturas e procedimentos formais. Está associado principalmente ao governo local, distrital ou regional, ou a outras estruturas de governança, como órgãos regionais e internacionais. O poder visível pode ser influenciado por meio de advocacy, campanhas, pelo uso estratégico do voto ou pela candidatura a um cargo.

Poder oculto é o poder que define a agenda política e controla o processo de tomada de decisão, influencia as decisões tomadas e quem pode tomá-las. Esse é o poder detido pelas elites, corporações e outras instituições que têm interesses em questões específicas e querem manter seus privilégios. Esse poder oculto pode perpetuar a exclusão de grupos específicos se esses grupos representarem uma ameaça aos seus interesses. O poder invisível pode mudar e ser mudado ao longo do tempo por organizações e movimentos que trabalham em conjunto com grupos de pessoas com vivências das questões, por exemplo, aqueles que vivem na pobreza ou na miséria. Juntos podem aumentar a visibilidade e a legitimidade de suas questões,

por meio de organização, advocacy e campanhas; e esse trabalho geralmente expõe a manipulação que ocorre nos bastidores. À medida que esse poder muda, eles têm mais condições de exigir o respeito dos espaços de poder visíveis. O poder visível e o poder invisível podem ser igualmente opressivos.

Poder Invisível molda o que é considerado aceitável. O poder invisível perpetua e legitima as injustiças que estão embutidas nas estruturas sociais e institucionais das sociedades, o que resulta em danos ao bem-estar dos indivíduos. Ele pode ser desafiado por meio do processo de conscientização e sensibilização. Quando isso acontece, a maneira como vemos o mundo se transforma, inclusive a maneira como nos vemos em relação aos outros e ao sistema ao nosso redor.

Processo:

Passo 1: Crie grupos de 3 a 4 pessoas.

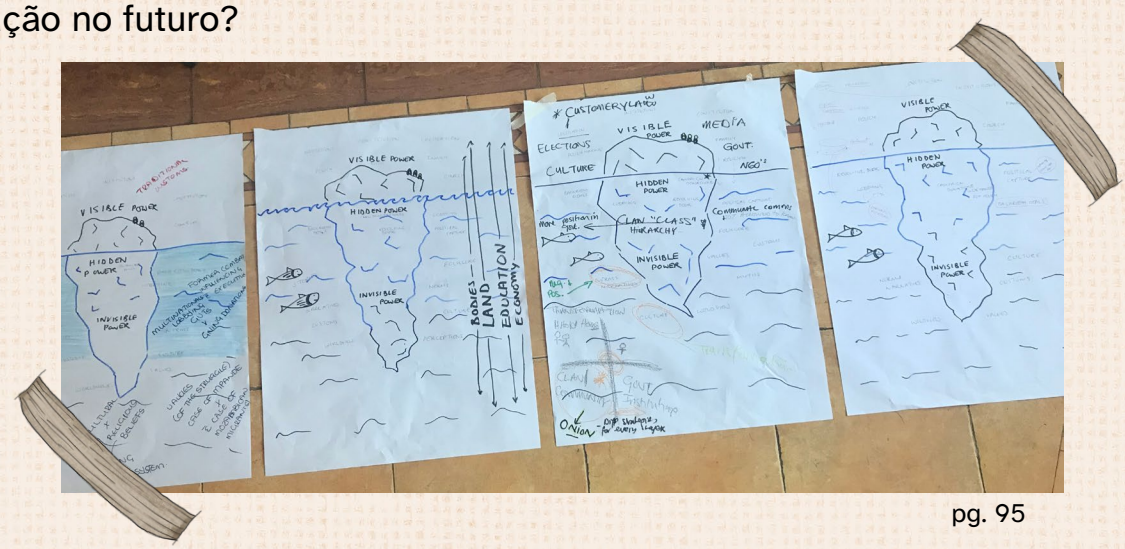
Passo 2: Peça aos grupos que usem o flipchart previamente preparado para explorar os diferentes níveis de poder em um exemplo de organização em que estejam envolvidos.

Passo 3: Peça a uma pessoa para assumir a liderança, compartilhando mais detalhes.

Passo 4: Em seguida, outras pessoas podem contribuir com base em suas próprias experiências. Essa abordagem pode apoiar conexões entre formas de poder que estão afetando diferentes lutas em diversos lugares.

Passo 5: Perguntas de estímulo:

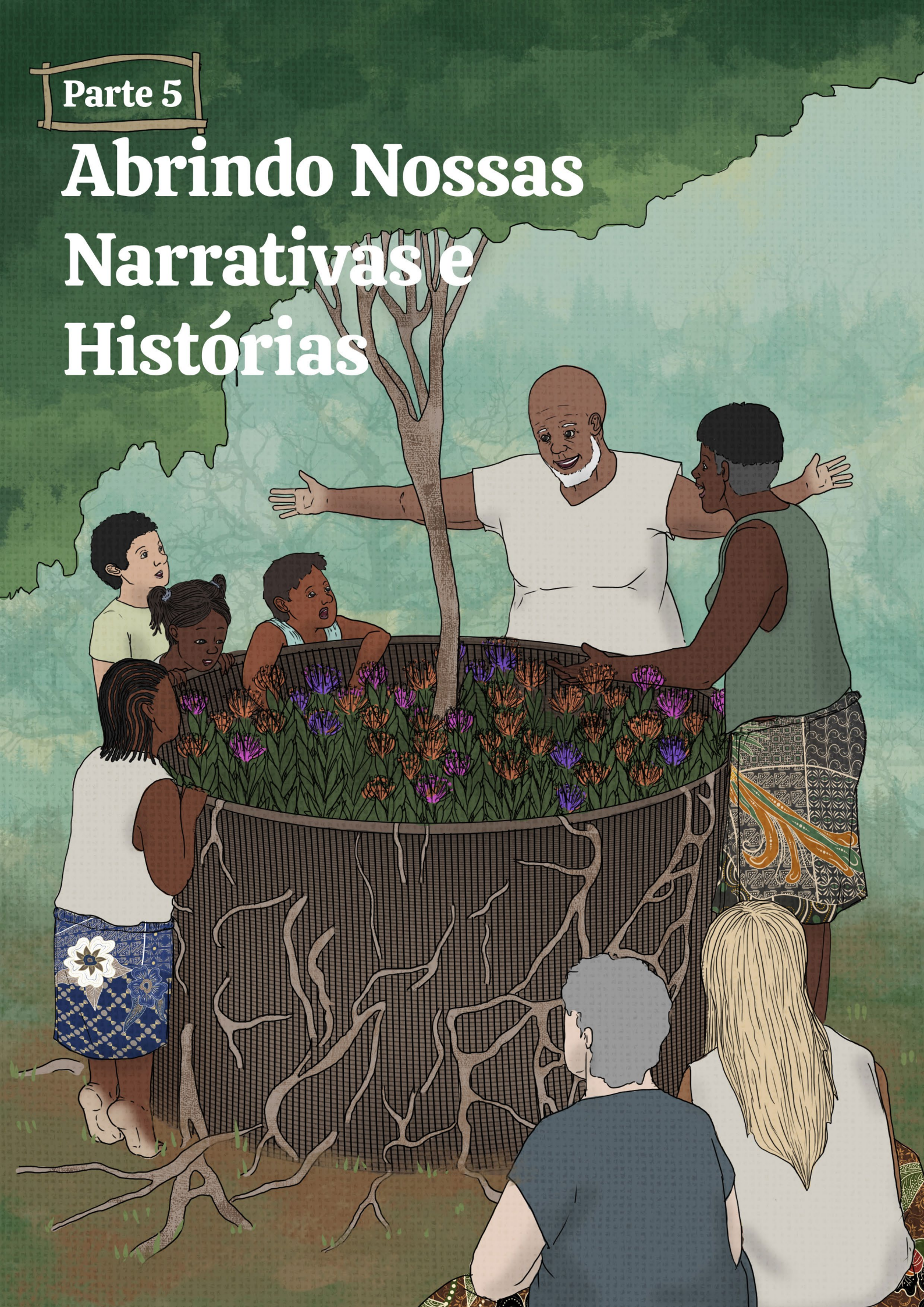
- **Q** Compartilhe como a sua organização teve de lidar com o poder operando nesses diferentes níveis.
- **Q** Como foi isso para você?
- **Q** O que você aprendeu sobre os diferentes tipos de poder e como isso influenciará sua organização no futuro?

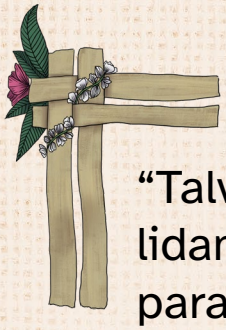


[Legenda: icebergs que mostram as instituições visíveis, as formas ocultas como as coisas acontecem, as normas e culturas invisíveis]

Parte 5

Abrindo Nossas Narrativas e Histórias





“Talvez não as tenhamos chamado de narrativas, mas sempre lidamos com percepções, mitos e ideologias que são criados para “outras” pessoas. (...) O que isso significa na prática é trabalhar com os movimentos que apoiamos para garantir que suas estratégias e táticas levem em conta como o poder oculto e invisível opera: as normas, crenças, valores e ideologias que sustentam nossa compreensão de nós mesmos no mundo e que estão influenciando ou controlando a agenda política. É aqui que precisamos trabalhar mais para mudar as normas e os valores que sustentam as políticas”.

Phumi Mtetwa, Just Associates (JASS)[7]



As narrativas são compostas de muitas histórias, tweets, imagens, vídeos, memes, conteúdo on-line, conversas off-line, mantendo ideias profundamente arraigadas sobre a sociedade e as pessoas. Nesta seção, exploraremos algumas ferramentas para entender melhor o que são as narrativas, como elas operam, impactam nossas vidas, nosso trabalho e nossa organização. Também exploraremos como as narrativas podem ser uma fonte de novas ideias, locais para ação coletiva em aliança com outros. O trabalho com narrativas pode nos ajudar a criar sistemas de histórias capazes de nos ajudar a nos conectar em vez de nos dividir.

Crédito: Esta seção reúne o trabalho de inúmeros profissionais de mudança narrativa, como os incluídos nas antologias Narrative Power Collective Action anthologies Vol 1 e Vol 2.

Construindo Poder Narrativo Através Da Ação Coletiva

Narrativas = Poder

As narrativas são uma forma de poder oculto e invisível que mantém as ideias do que é normal, natural, aceitável e possível. As narrativas são o sistema de histórias que nos cercam e nos ajudam a dar sentido ao mundo. O trabalho de mudança de narrativa consiste em mudar o que é “conhecido” sobre um grande debate, como o papel das mulheres em uma determinada sociedade, porque as narrativas são uma forma de comunicação das normas sociais.

---

7 Sobre os Think Thanks. Phumi Mtetwa: the Black Feminist Queer Internationalist. Disponivel em: https://onthinktanks.org/articles/phumi-mtetwa-the-black-feminist-queer-internationalist/

Poder narrativo através da ação coletiva feminista de cuidado

Há diferentes caminhos para a mudança de narrativas. Com quem você caminha e como você chega lá também serão importantes para determinar quem pode se ver na e com a nova narrativa que você deseja compartilhar. Transformar o poder por meio da contranarrativa é importante, mas limitado, pois é sempre uma resposta ou uma reação, o que geralmente reforça a mensagem do seu oponente e o mantém na mesma dinâmica de poder.

Talvez queiramos concentrar nossa energia na ação coletiva para criar ou ampliar narrativas novas ou alternativas que se concentrem em nossos valores e no que defendemos. Precisamos dar vida a esses valores todos os dias, nas pequenas e grandes coisas, porque isso não só gera confiança, mas também dá vida a essa nova narrativa de forma imediata e concreta. Mostrar às pessoas que uma algo diferente é possível costuma ser muito mais persuasivo do que dizer a elas que algo diferente é necessário.

Valores podem guiar a ação coletiva e fortalecer as narrativ

Em tempos de crise, as pessoas estão mais abertas a narrativas que as levem a sentir e agir com base no medo. Mas também, as narrativas que as orientam a sentir e agir com base na esperança e na empatia. Também não se trata de dizer às pessoas como fazer as coisas: Muitas vezes, há motivos para as pessoas acreditarem no que acreditam. Os valores nos ajudam a nos conectar com as pessoas em um nível diferente. A menos que comecemos a ouvir melhor, a compreender mais e a agir de acordo com aquilo em que acreditamos, não conseguiremos encontrar maneiras de sair da polarização.

Poder é dinâmico e pode reforçar, remodelar, desafiar e transformar narrativas.

Em nossa vida cotidiana, estamos remodelando ou reforçando, explícita ou implicitamente, consciente ou inconscientemente, os sistemas de histórias que existem ao nosso redor. Lembre-se de quais histórias estão sendo valorizadas, o que está em primeiro e segundo plano. A experiência em narrativas também pode ser uma ferramenta poderosa para gerar e/ou ampliar as narrativas emergentes, compartilhando histórias inclusivas que se conectem e deem vida a “uma unidade maior” para realizar mudanças inimagináveis. O trabalho com narrativas oferece uma maneira de explorar a imaginação, a alegria, a esperança e trazer a ideia de transformação de forma mais explícita para nossa organização. Como as narrativas são feitas de histórias, começaremos explorando as histórias. Em seguida, passaremos a analisar os sistemas de histórias para remodelar o que é conhecido, aceitável e possível.

Atividade 1: Quem Veio Antes de Você? / Sobre o Legado de Quem Você Repousa?

Objetivo: Contar histórias é uma maneira pela qual muitas culturas transmitem seus conhecimentos, percepções e visões de mundo indígenas. Este exercício ajuda as pessoas a se conectarem com aqueles que as inspiraram, seja em suas próprias famílias, nas famílias que escolheram ou em sua organização. Os ancestrais, nossos antepassados, as pessoas que vieram antes de nós e abriram o caminho para que fizéssemos o que fazemos são uma fonte poderosa de energia, iluminação, estratégia, amor e conexão. Por que não mergulhar nisso?

Introdução: Este exercício pode ajudar as pessoas a se conectarem umas com as outras de forma mais profunda (se você optar por pedir que as pessoas compartilhem), mas também pode promover uma poderosa reflexão individual (se você quiser que as pessoas mantenham as ideias para si mesmas) e poderosas reflexões coletivas sobre o que elas nos ensinam para a nossa própria organização. Cria espaço para conexões intergeracionais e para a exploração das experiências e do conhecimento daqueles que vieram antes de nós.

Nota à pessoa que facilita: Dependendo do seu grupo e do que for apropriado, você pode escolher entre estas duas perguntas: Quem Veio Antes de Você? Ou Sobre os Ombros de Quem Você Repousa?

Crédito: Isabel Crabtree-Condor e Rukia Cornelius

Processo:

Essa atividade pode ter o tamanho que você quiser.

- **20 min versão energizante:** Você pode fazer essa pergunta como um energizante antes de iniciar a conversa sobre as narrativas. Faça essa pergunta ao grupo em um círculo e cada pessoa pode falar sobre um de seus antepassados, convidando a próxima pessoa a falar e assim por diante.

- **45 min versão conectando uns aos outros:** Você pode explorar a questão mais detalhadamente, convidando as pessoas a refletirem sobre seus próprios antepassados, aqueles que vieram antes delas,

e convidá-las a compartilhar com o grupo ou com outra pessoa para fortalecer as conexões no grupo e entender melhor uns aos outros e de onde viemos.

- **1 hora versão de aquisição de conhecimento:** Você pode usar esta pergunta da pág. 98 para explorar os sistemas de histórias de nossos ancestrais, nossos antepassados, nossas inspirações e o que eles nos ensinam sobre nossa organização para o futuro. Você pode usar sugestões como: O que essa pessoa nos ensina sobre resiliência, sobre amor, sobre não desistir, sobre organização, sobre trabalhar com outras pessoas etc.

Atividade 2: A História Dela/ Deles Será Contada



“A vivência de cada mulher é importante para a construção do movimento. No círculo de histórias, uma mulher pode sair do seu eu individual e começar a entender que a luta da mulher ao seu lado também é a sua luta. Percebe que algo precisa ser feito e que devemos nos unir como mulheres para agir contra a opressão. Por meio desse processo de contar histórias, descobrimos que, embora nossas histórias sejam diferentes, nós, como mulheres, sofremos os mesmos problemas. O poder dos homens sobre nós é violento e, muitas vezes, não consentimos com as experiências que violaram nossos direitos humanos.”

Basali Amoho no Zambian Women Speak



As narrativas são feitas de sistemas de histórias que se conectam para criar padrões que fazem sentido. A narração de histórias pode ser integrada a outras atividades, como a “Casa do Mestre”, a fim de trazer à tona as realidades vividas por mulheres e pessoas excluídas da sociedade.

Por meio de histórias, vários conceitos podem ser detalhados e se tornar acessíveis a todas as pessoas. A nuance de como o poder, o privilégio, as desigualdades, a inspiração e o conhecimento são compartilhados pode ser explorada por meio da narração de histórias. Contar histórias e contar sua própria história é poderoso. Sua história ser aceita, considerada, pode fazer parte da cura individual e coletiva. Contar histórias em escala é uma forma de produzir o “senso comum”, o que é “conhecido” é comunicado em nossas sociedades. As histórias dominantes em escala geralmente invalidam as experiências das mulheres e de outras pessoas marginalizadas.

Portanto, contar histórias de mulheres para mulheres também pode ser um ato radical de liberação e transformação. A narração de histórias é uma forma eficaz de criar um espaço para que as mulheres e os grupos menos visíveis aumentem seu poder ao compartilhar suas próprias histórias. Ela também nos permite criar comunidade e solidariedade em nossas organizações e movimentos em prol da justiça.

Crédito: Mela Chiponda, tomando como inspiração várias ações feministas de storytelling participativo.

Objetivo: O Storytellyn Feminista trabalha com a recuperação do espaço e da voz das mulheres através da manifestação oral da História Delas (ou História de Todes[8]) quebrando o silêncio e permitindo a todas as pessoas que falem sobre o quanto o patriarcado e o capitalismo (i.e. opressão econômica) afetam suas vidas. Essas percepções são essenciais para a organização e também contêm sementes de histórias em torno das quais o movimento poderia se organizar.

Por que contamos histórias?

1. Conectar as mulheres em questões comuns que as afetam, o que ajuda na formação de movimentos.

2. Elevar as vozes das mulheres e implementar o princípio de que as histórias e experiências das mulheres são importantes. Essa é uma experiência empoderadora para as mulheres.

Duração: Depende do foco/ configuração

Materiais: Nenhum material necessário

Introdução: As mulheres podem compartilhar suas histórias por escrito, oralmente, por meio de performance (teatro, movimento ou dança), desenho, pintura ou escultura. O importante é que as mulheres dêem voz e, se documentada, deve ser em suas próprias palavras. Há muitas metodologias diferentes para contar histórias, especialmente em muitas culturas africanas, desde os griots ou jali na África Ocidental até as famílias que se reúnem em pachoto (à beira do fogo) para contar histórias e cantar músicas na cultura Shona. Podemos usar essas mesmas práticas na mudança de narrativas e na pesquisa de ação participativa!

Processo: Para captar as palavras das mulheres, ouça sem julgar (mesmo que você discorde completamente!) e sem interpretar. Lembre-se de que sua função é ouvir e captar a “história dela”, não a sua!

---

8 Nota de Tradução: no original Therstory.

Cultive um grau de confiança e responsabilidade com o entendimento de que não se trata de um ato de exploração. Contar uma história é conectar-se uns com os outros e aprender.

Existem muitas formas de contar histórias. Um método eficaz é por meio de círculos de narração de histórias. Esses círculos requerem um conjunto simples de perguntas ou estímulos que o facilitador pode apresentar ao coletivo e dar espaço para que cada participante do círculo fale livremente sobre sua experiência. Use o que funciona em seu contexto! Se houver tradições culturais de narração de histórias, por meio de música ou dança, adapte-as ao seu processo de pesquisa.

O método de documentação pode variar. Você pode gravar as histórias com uma câmera ou um gravador de voz no seu telefone se o grupo der o consentimento. Você pode optar por escrevê-las. Você pode se organizar como um grupo de pesquisa para fazer anotações enquanto as histórias são compartilhadas. Seja qual for o método utilizado, cheguem a um acordo coletivo e se organizem para aplicá-lo.

O que fazer com as histórias? Talvez você queira publicá-las em um livro, lançar uma exposição de fotografias ou usá-las como base para mais pesquisas. O conteúdo das histórias pode inspirar a comunidade a realizar uma ação coletiva (uma passeata ou um piquete).

Consenso continuado. Estabeleça no início do processo qual será o seu método de consentimento. Você pode usar o consentimento verbal coletivo ou um método mais formal. Comunique-se claramente com a comunidade e obtenha sua concordância. Depois de coletar as histórias, certifique-se de voltar a consultar com as pessoas envolvidas.

Nota de Advertência

Quando as mulheres compartilham histórias de vida, elas podem ser de celebração, mas também podem ser de tristeza e trauma. Sabemos que os sistemas de opressão - o patriarcado, o capitalismo e o colonialismo racista - pelos quais as mulheres passam são todos profundamente violentos. Essa violência atinge a mente, o coração, a alma e o corpo. Assim, quando as mulheres contam suas histórias, elas podem reviver todos os traumas e dificuldades da vida pelos quais passaram. Como facilitadora feminista, você precisa estar consciente disso e planejar como lidará individual e coletivamente com a dor das mulheres. Certifique-se de que você tenha lenços de papel e água. Pense em como você tradicionalmente ajuda as pessoas a fazer o luto e a lidar com a dor delas. Use as ferramentas com as quais você está familiarizado na comunidade. É por isso que este recurso inclui a cura como um componente político da influência feminista e da mudança de narrativas. Se houver instalações e apoio disponíveis, você pode recorrer a conselheiros ou ajudar as mulheres que estão sofrendo uma dor emocional profunda a buscar apoio psicossocial.

Atividade 3: Definindo Coletivamente o Significado de “Narrativa”

Objetivo: Construir coletivamente uma ideia do que as narrativas significam para o grupo. Útil para quando se deseja explorar narrativas, mas nem todos têm a mesma ideia do que são e de como as narrativas nos impactam, mas também pode ser útil no trabalho de justiça social.

Crédito: Isabel Crabtree-Condor

Introdução: Um exercício simples que ajuda as pessoas a falarem coletivamente sobre o que as narrativas significam para elas em suas próprias palavras e experiências. O que aprendemos ao fazer esse exercício é que, coletivamente, as pessoas sabem muito mais do que acham que sabem individualmente. Também percebemos que as pessoas entendem, em algum nível, o que são “narrativas” e como elas funcionam. Você mostra, por meio desse exercício, que há muitas maneiras de entender o que são narrativas e como elas funcionam - o que é totalmente aceitável - e é ótimo poder manter e reforçar essa ideia de que há muitas maneiras de saber e fazer com que as narrativas funcionem. Também é ótimo mostrar que, ao abrir espaço para a diversidade de perspectivas, podemos ter mais conhecimento juntos, em que todos têm algo a trazer para a discussão.

Duração: 10-25 min

Processo:

Pergunte ao grupo: Quando pensa na palavra “narrativas”, o que vem a sua mente?

Option 1: peça às pessoas para formar pares

Option 2: peça às pessoas para formar grupos pequenos e discutir

Option 3: em um plenário circular e solte ideias entre eles ajudando a construir os trabalhos.

Compartilhe algumas definições que foram trabalhadas de forma similar ao longo do tempo (veja abaixo) em um slide ou flipchart.

Discuta e adicione elementos que você ache que estão faltando.

Algumas Definições[9]

Histórias transmitem uma série de eventos e têm começo, meio e fim. Eles fornecem exemplos relacionáveis e ressonantes das formas como as narrativas aparecem na maneira como as pessoas pensam, sentem e se comportam.

Narrativas são crenças, sistemas e padrões de histórias profundamente arraigados que moldam a forma como as pessoas dão sentido ao mundo. São sistemas de conhecimento, emoções, observações e experiências que criam significados e legitimam o que as pessoas acreditam ser verdadeiro (no passado e no presente) e possível (no futuro).

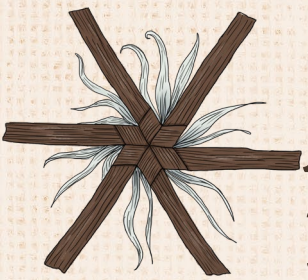
Poder Narrativo Poder é a capacidade de influenciar suas próprias circunstâncias e as circunstâncias de outras pessoas.[10] O Poder Narrativo é a capacidade de determinar os sistemas de criação de significado que as pessoas usam para dar sentido ao mundo.

Infraestrutura Narrativa é um conjunto descentralizado de relacionamentos dinâmicos que trabalham juntos para criar as condições para o desenvolvimento do poder narrativo. São as pessoas, os conhecimentos, as habilidades, as ferramentas, os sistemas e as práticas que permitem que indivíduos, organizações e redes elaborem estratégias, coordenem e ajam de forma coerente em relação a questões, identidades, setores e fronteiras

---

9 Estas definições foram desenvolvidas por Mandy Van Deven baseadas no trabalho de diferentes operadores de mudança narrativa.

10 Alicia Garza, Finding Our Way podcast



Atividade 4: “Contra” Narrativas ou Narrativas Transformadoras

Objetivo: Explorar as diferenças entre as narrativas “contrárias” e “transformadoras” é um exercício simples para obter esse conhecimento e construí-lo coletivamente. Fazemos isso porque muitas vezes ficamos presos em responder ou reagir aos outros, em vez de pensar em nossas próprias narrativas, no que acreditamos e no que defendemos. Isso gera mensagens muito mais convincentes.

Duração: 1-2 horas

Crédito: Isabel Crabtree-Condor desenvolvido para a Cesta Feminista de Recursos inspirada pelo trabalho de George Lakoff , Krizna Gomes e Thomas Coombes dentre outros.

Introdução: Transformar o poder por meio da contranarrativa é importante, mas limitado, pois é sempre uma resposta ou uma reação, o que geralmente reforça a mensagem do oponente e o mantém na mesma dinâmica de poder. Se dissermos: não pense em um elefante, é quase impossível que você não pense em um elefante. O pensamento de um elefante permanecerá com você por algum tempo. Quando dizemos que não queremos algo, reforçamos o argumento de nosso oponente.[11]

Talvez queiramos concentrar nossa energia na ação coletiva para criar narrativas novas ou alternativas que se concentrem em nossos valores e no que defendemos. Temos de dar vida a esses valores todos os dias, porque isso não só gera confiança, mas também dá vida a essa nova narrativa de forma incorporada. Como são essas narrativas “contrárias” e “transformadoras” para o grupo? Que exemplos você tem?

Duração: 20 min

Processo:

Passo 1: Pegue dois flipcharts onde se lê Contranarrativas e Narrativas Transformadoras

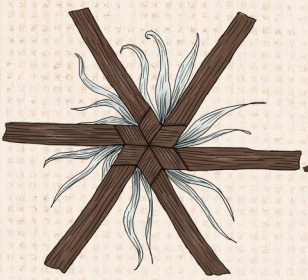
Passo 2: Faça um brainstorming coletivo sobre o que vem à mente quando pensamos em narrativas “contrárias”, narrativas “transformadoras/feministas”.

---

11 G Lakoff (2004) Don’t Think Of An Elephant Know Your Values and Frame the Debate.

Nota à pessoa que facilita:

O exercício pode levar algum tempo para esquentar. É útil ter exemplos de narrativas de seu contexto: aquelas que eram contra algo, que não questionavam o poder, versus aquelas que interrompem o poder e fazem parte da organização. Você pode incentivar as pessoas a pensar sobre a crise à qual estão respondendo e se é necessário reenquadrar a crise como parte da transformação da narrativa dominante.



Atividade 5: Um Sistema de Histórias

Objetivo: Explorar o sistema de histórias (narrativas) sobre uma questão em torno da qual você está se mobilizando, para tornar visíveis os sistemas e padrões de narrativas que existem em torno da questão que queremos explorar e criar mudanças.

Duração: 1-2 horas

Crédito: Isabel Crabtree-Condor se inspira no trabalho de Alice Sachrajda, Thomas Coombes, bem como no da Narrative Initiative

Introdução: Uma maneira útil de entender as narrativas é como um sistema (ou um mosaico) composto de muitas histórias que nos ajudam a dar sentido ao mundo, sejam elas conversas, manchetes de jornal, debates no Twitter, conteúdo viral, imagens, ditados ou folclore.

Compreender as narrativas e o que está por trás ou por baixo delas é uma maneira de se aprofundar mais conscientemente nessa rede invisível de forças que mantêm o status quo. Quando optamos por investigar esses padrões e sistemas de histórias em que vivemos, que nos moldam e que nós moldamos, podemos nos tornar mais conscientes do poder das narrativas sobre nós e nossas vidas, poderes estes que afetam diretamente nossa organização. Também nos conscientizamos do poder de contar histórias em escala e de moldar as narrativas de forma mais consciente.

Processo:

Forme grupos de 3 pessoas para explorar um sistema de histórias.

Selecione a questão que deseja explorar coletivamente - pode ser uma que todos conheçam ou uma que esteja diretamente relacionada à organização atual de alguém. Usar flip charts e post-its para detalhar o sistema de histórias que existe em torno dessa questão. Essas histórias podem ser: conversas, manchetes de jornal, debates no Twitter, conteúdo viral, imagens, ditados, folclore.

Crie um mosaico sobre o que você está vendo.

Perguntas de iniciação:

- Quais são as manchetes relacionadas a essa questão?

- Como esse assunto é falado nas mídias sociais, nas telenovelas, no rádio?
- Como as pessoas se relacionam com essa questão nas gírias de rua?
- Como essa questão é comentada por diferentes gerações?
- Como esse assunto é falado nas casas das pessoas e em público?
- Que metáforas você vê associadas a essa questão?
- Que valores são invocados?
- Que folclore está ligado a essa questão?
- Que normas estão relacionadas a essa questão?
- Que políticas estão relacionadas a essa questão?

Reúna as pessoas novamente para que compartilhem o que descobriram sobre o sistema de histórias existente em torno de questões com as quais se preocupam e em torno das quais estão se organizando.

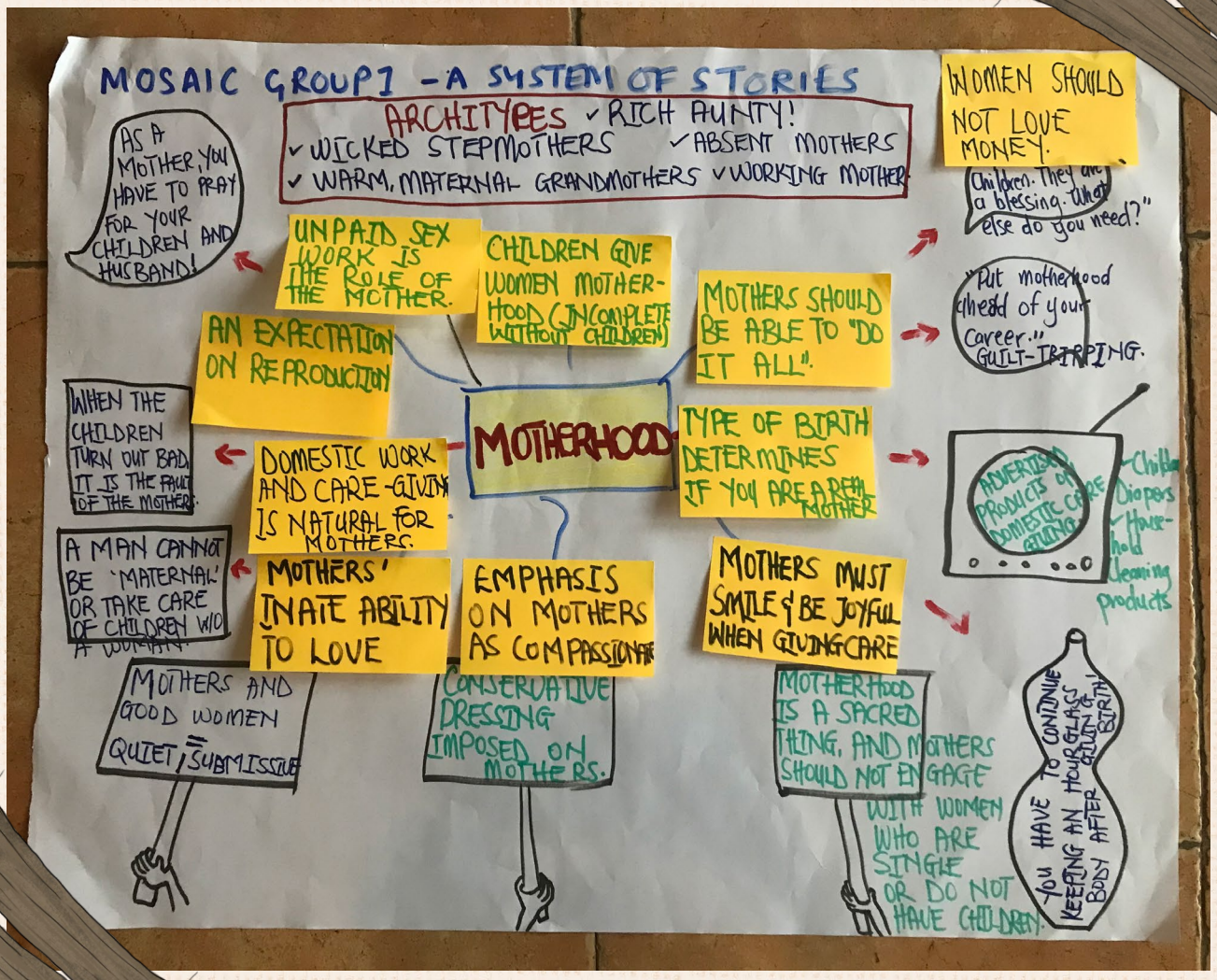
Quais são as semelhanças e diferenças que estamos vendo? O que isso significa para a nossa organização?

Versão Extendida (necessita de mais 30 min):
Sonhe com o futuro, imagine o sistema de histórias que você veria em torno dessa questão se tivesse sucesso em mudar a narrativa.

Perguntas de incentivo:

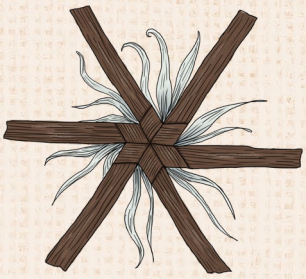
- Quais são as manchetes relacionadas a essa questão?
- Como esse assunto é falado nas mídias sociais, nas telenovelas, no rádio?
- Como as pessoas se relacionam com essa questão nas gírias de rua?
- Como essa questão é comentada por diferentes gerações?
- Como esse assunto é falado nas casas das pessoas e em público?
- Que metáforas você vê associadas a essa questão?
- Que valores são invocados?

- Que folclore está ligado a essa questão?
- Que normas estão relacionadas a essa questão



[Legenda: Flipchart mostrando o mosaico/sistema de histórias que envolvem a maternidade, os arquétipos, os slogans, as conversas, as manchetes, os tweets, os programas de TV, a cultura popular que dá vida a uma ideia específica de maternidade e lhe confere poder sobre as pessoas]

Atividade 6: Reestruturações Radicais



Objetivo: Explore a interrupção das narrativas dominantes ou principais com base em exemplos baseados no contexto.

Duração: 1 hora

Crédito: desenvolvido por Isabel Crabtree-Condor a partir do trabalho de Elena Mejia Julca, construído com o conhecimento e trabalho de FrameWorks, Thomas Coombes, George Lakoff.

Introdução: Às vezes, podemos ver a narrativa dominante ou majoritária sendo interrompida por um novo enquadramento da conversa que conecta, redireciona ou reformula a conversa pública. Quando essa nova narrativa é defendida pela maioria, ela se torna a nova "verdade" aceita, e não conseguimos imaginar o mundo sem ela.

- As reformulações radicais surpreendem as pessoas, questionam as mentes, abrem perspectivas ou simplesmente invertem toda a conversa e o poder.
- Revelam e dão vida ao que somos a favor (e não apenas ao que somos contra).
- Quando eu digo "não pense em um elefante? Em que você pensa? É impossível não pensar em um elefante. O que isso nos diz sobre nossa defesa que é contra algo? Isso nos diz que reforçamos a mensagem de nossos oponentes quando usamos a estrutura deles.
- Podemos optar por responder à abordagem de outra pessoa ou reformular a conversa. Podemos optar por usar nossa energia e recursos para permanecer na mesma dinâmica de poder ou podemos usar nossa energia e recursos para nos libertarmos dela. Isso é o que chamamos de reformulação radical.
- Compartilhe uma história para explicar por que a reformulação radical é tão poderosa.

Alguns exemplos de reformulações radicais compartilhadas através do uso da cesta, na prática:

Gâmbia - #GambiaHasDecided Na esteira de uma eleição contestada, essa

hashtag e esse movimento se espalharam como fogo. Um movimento que começou como uma simples #GambiaHasDecided está trazendo uma nova onda de otimismo e esperança para a turbulência política na Gâmbia.

Peru - Em 2016, os jovens ativistas estavam se mobilizando pela legislação trabalhista. Os líderes começaram a ser atacados por não pertencerem ao povo, por serem jovens da elite que usavam Nikes. Em vez de reagir a esses ataques, eles decidiram concentrar sua energia na campanha e usaram um slogan que um jovem havia usado em um cartaz como seu apelo para que outros ativistas se juntassem à sua causa.

Moçambique – Um homem começou a criar uma música revolucionária para falar ao povo sobre a corrupção do governo e foi morto. Os moçambicanos foram às ruas para protestar porque perderam alguém que lutava pelos direitos do povo. Sua reformulação radical: Poder na comunidade.

África do Sul – A violência estava fora de controle. Assim, surgiu o The People Vs ..... para mudar a conversa e falar sobre a violência estrutural e sistêmica na sociedade e nas instituições. O povo contra a polícia; o povo contra a mídia etc.

Processo:

Novamente em grupos de três, convidamos as pessoas a compartilharem histórias sobre quando houve uma competição entre enquadramentos, quando uma reformulação perdeu, quando uma reformulação ganhou ou emergiu.

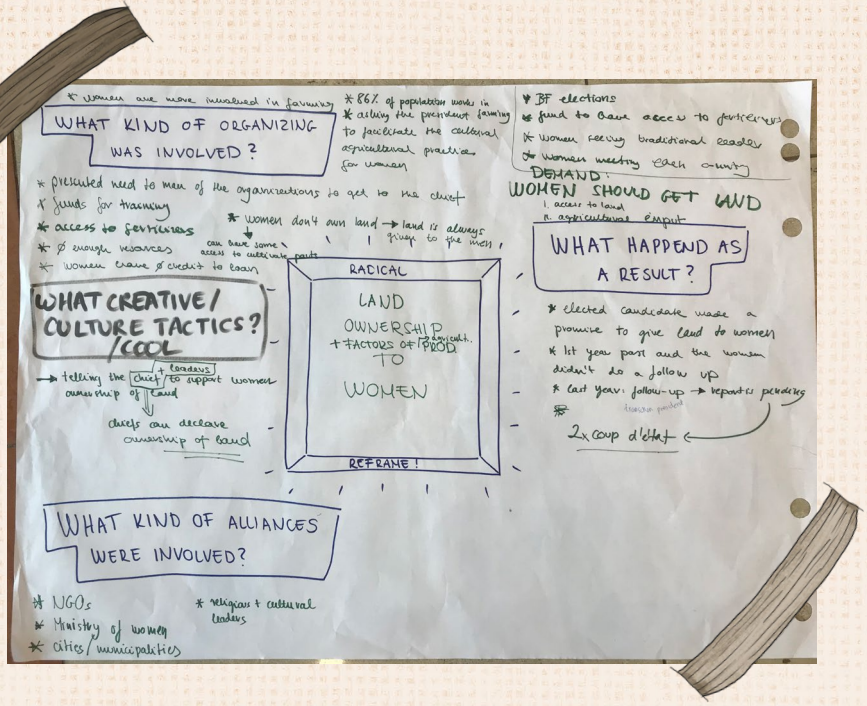
Prepare flipcharts com um enquadramento no centro para a reformulação.

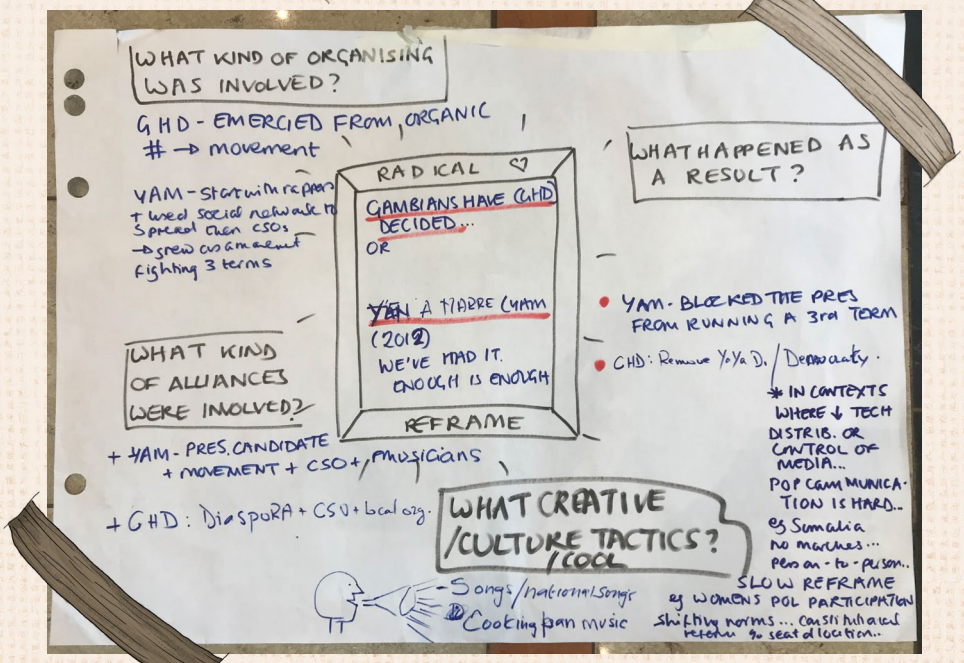
Em grupos de três, compartilhe um exemplo de uma **reformulação radical** e como ela aconteceu:

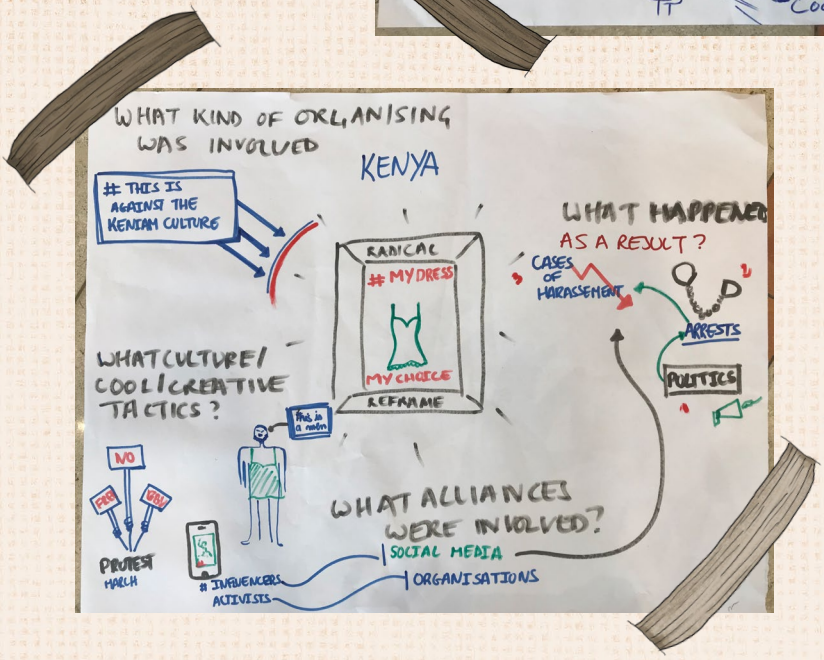
- **Q** Que tipo de organização estava acontecendo?
- **Q** Que tipo de alianças estão ocorrendo nesse caso?
- **Q** Quais táticas culturais criativas e interessantes fizeram parte disso?
- **Q** O que aconteceu como resultado disso?

Faça algumas anotações da conversa para compartilhar os destaques com todos no final.

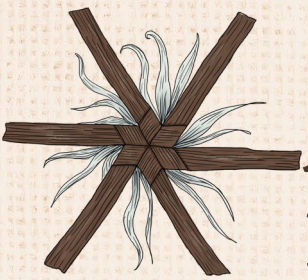
Discuta: isso transformou as relações de poder? O que mudou? O que permaneceu? Quem foi incluído e quem foi excluído? O que aprendemos com esses exemplos?







[Os flipcharts dos exercícios de reformulação radical de diferentes contextos.Conversa sobre Mulheres + Propriedade da Terra em Gana (Women + Land); Minha roupa, Minha escolha (My dress, My choice), mudando a conversa sobre gênero, direitos das mulheres e assédio público no Quênia; Os Gambianos decidiram > O movimento YAM Enough is Enough em Gâmbia.]



Atividade 7: Seguindo o Fio da Narrativa Que Emerge das Ações Coletivas

Objetivo: Identificar e acompanhar ações/mensagens que sustentam narrativas transformadoras em torno de uma questão. Use-as para reconhecer o poder da narrativa em nossos movimentos e pense em maneiras de fortalecê-las por meio de alianças entre questões.

Crédito: Elena Mejía Julca desenvolveu este exercício com Isabel Crabtree-Condor para a cesta, adaptando-o de um exercício da Improv chamado “One-word story” (História-de-uma-palavra), que permite que grupos co criem uma história completa usando apenas uma palavra de cada pessoa.

Introdução: Aqueles de nós que estão conectados e trabalham em e com diversos movimentos de justiça social podem ganhar muito ao se aprofundar nesses sistemas de histórias ao nosso redor e explorar quais narrativas estão surgindo de diversos locais de ação coletiva.
As narrativas não são apenas o que dizemos, são o que fazemos. Elas são sistemas e padrões poderosos de histórias em que vivemos e que vivem em nós. A exploração de narrativas sobre questões específicas, por exemplo, clima, gênero etc., pode ajudar a mudar sistemas e estruturas poderosos e inspirar ações por meio de um senso renovado de agência.

Materiais: • Ao menos 2 flip charts • Marcadores Coloridos • Post-its

Duração: 30 min

Processo:

Passo 1: Divida o grupo em grupos de 6 pessoas (mínimo). Convide o grupo a selecionar uma questão com a qual gostaria de trabalhar e, em seguida, peça a alguém que se ofereça para contar uma ação/iniciativa/mensagem/campanha/conteúdo transformador proveniente de um movimento social relacionado à questão.

Por exemplo, você pode começar com um slogan, um meme ou uma história específica de sucesso que um grupo tenha alcançado. Peça-lhes que coloquem isso no flipchart. Por exemplo, #MeToo

- Sem muito tempo para “pensar”, deixe que a próxima pessoa reaja a essa primeira peça chave da narrativa e apresente a próxima. Repita.

- Deixe que todos no grupo compartilhem uma parte do fio condutor ou da "linha da história". Peça que compartilhem o slogan, o meme ou a história de sucesso e que compartilhem a organização da qual ele surgiu. As pessoas podem colocar mais de uma peça, se necessário, mas uma por pessoa deve ser suficiente.

- Leiam juntos essa história e dêem a ela um "Título". Essa frase agora é o nome desse fio narrativo transformador. Isso conecta ações coletivas e constrói algo novo a partir delas.

Passo 2: Termine o exercício com um plenário, assim todos os grupos podem compartilhar.

- Se você tiver tempo suficiente, todo o grupo poderá apresentar ideias sobre como trabalhar coletivamente em possíveis alianças ou ações para fortalecer esse tópico.

- Essas ações se tornam objeto de reflexão e revisão, levando a um novo ciclo de ação/reflexão. Isso também pode ser a fonte de narrativas transformadoras que emergem da ação coletiva feminista.

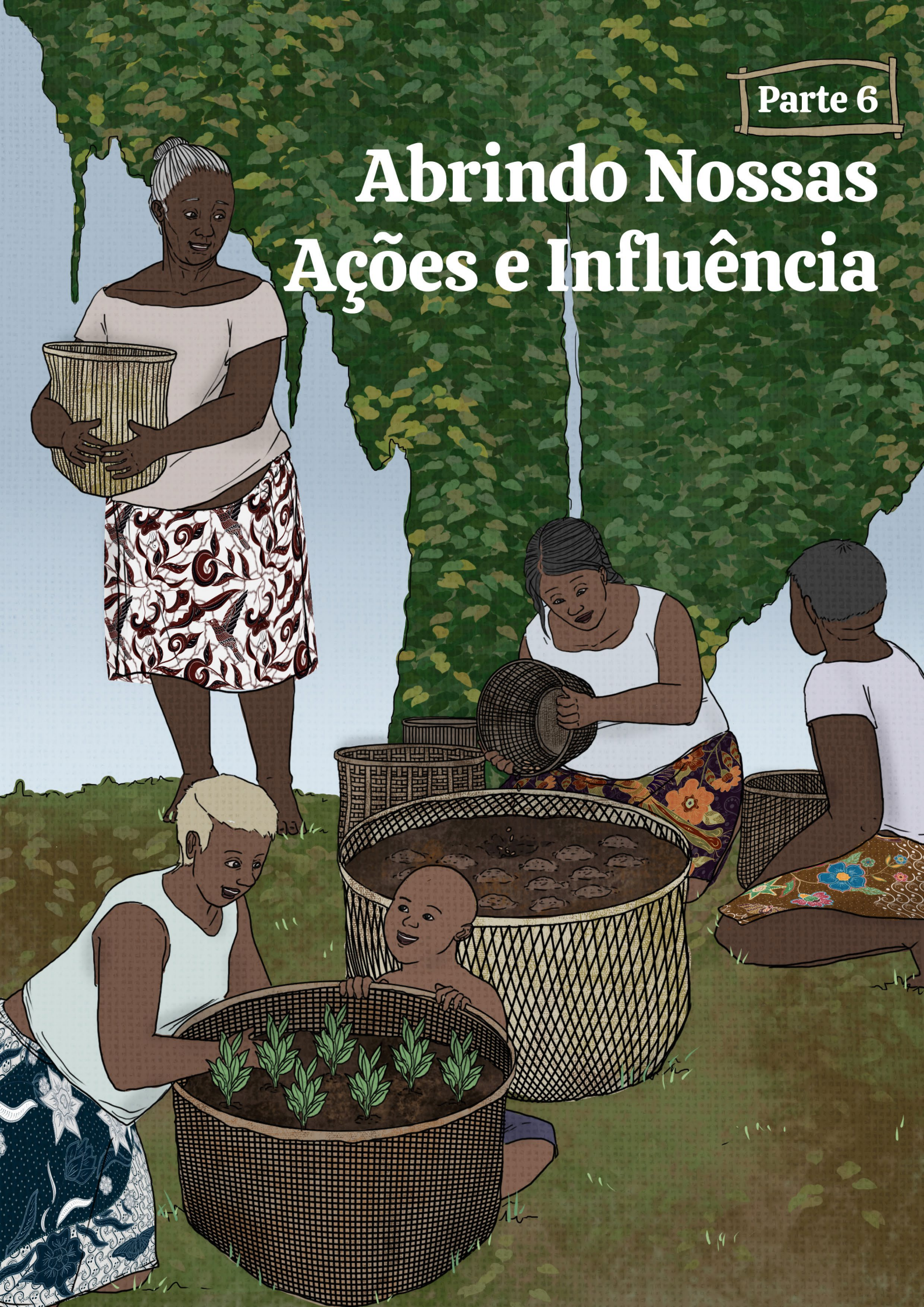
- Como o facilitador pode aprofundar como a história compartilhada nos ensina algo sobre a nossa organização e como compartilhamos histórias que emergem de uma organização poderosa e que podem se conectar entre geografias e questões, dependendo de como o grupo flui.

Como facilitador, você pode pedir às pessoas que compartilhem:

- Qual é o poder que esta narrativa contesta? Contra o que está lutando e a favor de quê? Que nova compreensão e conhecimento está colocando no mundo que questiona nosso status quo atual, nossa relação uns com os outros e com a natureza?

- Explore como pode ser transformadora porque emerge da contestação do poder, luta contra algo, mas também a favor de algo.

- Explore como ela articula ou propõe uma maneira radicalmente diferente de entender o mundo, nosso lugar nele e nossa relação uns com os outros e com a natureza.

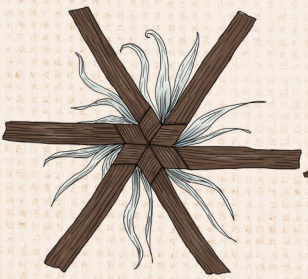

Parte 6
Abrindo Nossas Ações e Influência

Esta seção continua a trazer ferramentas práticas para a elaboração de estratégias de influência e ações coletivas feministas criativas para desmantelar estruturas de poder e interesses particulares. Fazemos esse trabalho para promover mudanças alternativas e estruturais na vida das mulheres e dos grupos excluídos. Esta seção só pode ser feita depois de o poder ter sido compreendido e após a apreciação do problema que você está tentando resolver.

Nota à pessoa que facilita: Esta parte é útil se você quiser que as pessoas participantes pratiquem o que aprenderam com os elementos anteriores da Cesta de Recursos de Influência Feminista. Os exercícios a seguir são úteis para serem integrados em qualquer estratégia de influência. Além disso, incentivamos os influenciadores que acessarem este recurso a dar uma olhada nos dois links a seguir, que descrevem os processos passo a passo para o desenvolvimento de estratégias de influência eficazes:

- https://oxfam.app.box.com/s/uil0vge0ffeexdi84dok9cierv59oy28

- https://policy-practice.oxfam.org/resources/influencing-for-impact-guide-how-to-deliver-effective-influencing-strategies-621048/



Atividade 1: Análise e solução de problemas/ árvore-raiz

Objetivo: Ajudar a atingir a raiz de um problema

Crédito: Adapted from MSP Guide

Duração: 1-3 horas

Introdução: Por que precisamos ir atrás das raízes de um problema? As causas-raiz funcionam como a forma como a seiva flui em uma árvore. No fundo, nas raízes, a água e os nutrientes são transformados em seiva. Esta flui pelas raízes, pelo tronco, pelos galhos e pelas muitas folhas da árvore. Cada folha é um sintoma. Problemas difíceis têm muitos sintomas, assim como uma árvore tem muitas folhas. Um problema difícil geralmente tem várias causas-raiz, assim como uma árvore tem muitas raízes. As cadeias de causa e efeito vão desde as causas-raiz até os sintomas. Todos os problemas vêm de suas causas raiz.

Processo:

Descubra quais problemas o grupo abordará respondendo a estas quatro perguntas:

- **Q** Que problemas lhe causam mais raiva?

  Identifique um problema que afete a vida das pessoas participantes de forma direta e significativa. Quanto mais profundamente sentirmos uma injustiça (geralmente por meio da raiva), maior será a probabilidade de as pessoas estarem dispostas a agir para resolvê-la. Por exemplo, mulheres e crianças adoecendo devido à poluição da água potável.

- **Q** Outras pessoas compartilham sua raiva e frustração?

  Quanto mais pessoas forem diretamente afetadas pelo problema ou compartilharem sua preocupação, mais elas poderão se mobilizar para agir. Por exemplo, quem e quantas pessoas são afetadas pela poluição da água potável?

- **Q** Você consegue pensar em uma solução concreta para esse problema? Essa solução é viável?

  Se não conseguir identificar uma solução concreta para o problema que identificou, você não conseguirá se organizar para uma mudança e sua organização fracassará. Você também precisa ter certeza de que a solução sugerida é viável. Quanto mais você conseguir convencer as pessoas de que a sua solução é viável, maior será a probabilidade de as pessoas dedicarem tempo e energia para trabalhar em prol da mudança. Por exemplo, quem é responsável por resolver o problema da água potável poluída? Como isso poderia ser resolvido?

- **Q** Essa solução fará uma mudança duradoura na vida das pessoas afetadas? Ela altera o sistema gerador de problemas? Ela muda o poder?

  Considere se a mudança que você está buscando causará um impacto duradouro na vida das pessoas que enfrentam injustiça ou se as coisas voltarão a ser como eram antes de você iniciar seu processo de influência. O problema que você está abordando e a solução que está propondo desafiam o poder desigual e os sistemas opressivos? Por exemplo, há mudanças nas narrativas, normas e crenças que precisam ser alteradas?

No exemplo dado na pergunta 3 acima, se você conseguir que a licença de água seja retirada ou se a empresa for forçada a pagar multas por poluição do ar, você estará tirando o poder que ela tem de operar sem consequências. Depois de responder às quatro perguntas acima, você provavelmente terá uma lista menor de problemas a serem abordados. Sua próxima etapa é analisar profundamente o problema identificado, suas raízes e sintomas/efeitos para planejar como abordá-lo para obter

uma mudança duradoura em sua comunidade.

Passo 1:

Comece montando a árvore do seu problema principal

Lembre-se de que o problema que você identificar deve ser muito específico, focado e viável para ser organizado. O problema central é anotado no meio do papel (ou em uma nota adesiva) que é colocada no meio de uma parede. Se parecer haver mais de um problema central, talvez seja melhor desenvolver uma árvore de problemas para cada um deles.

Passo 2:

Identifique as causas e sintomas

Uma vez identificado o problema central, as pessoas participantes devem identificar suas causas (ou raízes), sintomas ou efeitos. Você pode fazer isso em níveis. Você pode identificar uma causa raiz, mas depois verá que há raízes da causa abaixo dela. Portanto, você pode ter camadas de raízes. O mesmo ocorrerá com os sintomas ou efeitos. Você pode conduzir a análise de diferentes maneiras:

- Análise livre: as pessoas participantes podem fazer um brainstorming coletivo de todas as causas e efeitos e escrever cada um em uma folha de papel separada. Em seguida, você pode colocar todos os cartões na parede para analisar e reordenar.

- Análise da estrutura: Analisar as causas e os sintomas um a um. As causas imediatas do problema são colocadas em uma linha abaixo da do problema central. O efeito imediato é colocado acima do problema. Em seguida, você pode colocar as causas e os efeitos em camadas de uma forma mais lógica. Decida qual abordagem funcionará melhor para você.

Indo mais fundo

Uma análise do problema ou da árvore-raiz deve romper com a análise “superficial” ou de nível aparente. Precisamos ir além das causas fáceis de ver e chegar às causas fundamentais ou profundas subjacentes. Você é desafiado a ir além do solo e penetrar no chão com uma análise séria e muitos questionamentos.

Depois de penetrar na camada fundamental ou profunda, você poderá ver corretamente as **causas raiz** antes de identificar suas soluções fundamentais. Essas soluções geralmente serão surpreendentemente diferentes das soluções superficiais propostas. “Não importa quão inteligente seja uma solução superficial, ou por quanto tempo ela

seja aplicada, ou quanto dinheiro seja investido para promovê-la, uma solução superficial nunca poderá resolver um problema de forma completa e permanente." Somente soluções fundamentais que abordem as causas fundamentais podem fazer isso. É assim que podemos atacar a raiz!" (thwink.org)

Passo 3:

Pensando em uma solução concreta para um problema? Essa solução é viável?

Agora que você identificou as causas profundas e subjacentes do problema. É hora de analisar e apresentar soluções concretas. Usando a mesma metodologia utilizada para desvendar as causas básicas.

Desenhando outra árvore, que tem as soluções como raízes e o impacto duradouro como folhas, você conduz a mesma análise:

- Análise livre: as pessoas participantes podem fazer um brainstorming coletivo de todas as soluções e do impacto duradouro que essas soluções causarão, escrevendo cada uma delas em uma folha de papel separada. Em seguida, você pode colocar todos os cartões na parede para analisar e reordenar.



UMA PLANTA COM RAÍZES ATACADAS POR FUNGOS NÃO PODE SER TRATADA APENAS NAS FOLHAS. É PRECISO ANALISAR AS CAUSAS DA RAIZ DO PROBLEMA PARA VER ONDE FAZ SENTIDO INTERVIR.

Atividade 2: Vislumbrando Futuros Feministas Sem Medo

Em setembro de 2016, no 13º Fórum Internacional da AWID, um de nossos curadores teve a sorte de conhecer o Fearless Collective, que fez a curadoria de um espaço para imaginar futuros feministas. Levando a todos nós e a muitos milhares de ativistas, desde aquela época, em jornadas mágicas e fantásticas, pedindo que suspendêssemos a descrença e reforçando que sonhar não é um luxo, é uma necessidade. Incentivamos qualquer influenciador que utilize esse recurso que criamos para você a se aprofundar no kit de ferramentas para cartografia de futuros feministas aqui.

Nesta Cesta de Recursos de Influência Feminista, compartilhamos com você uma atividade que adaptamos do kit de ferramentas.

Objetivo: Lembrando que "É preciso uma aldeia..." ditado iorubá. E, por meio do exercício de visualização, imaginamos como seria a aparência, a sensação, o sabor e o som de uma fantástica aldeia feminista do futuro, que moeda usaríamos em nosso fantástico futuro feminista.

Crédito: Apresentado por Coumba Touré, na AWID, como parte do Coletivo Feminist Fearless Futures

Nota à pessoa que facilita: Um exercício útil de visão criativa, além de criar espaços de segurança, cura, conexão, voz e senso de agência. Vinculado à Parte 2 e à Parte 3 na Cesta de Recursos.

Duração: Meio Dia

Materiais: • Papel Branco ou Papelão, material de artes, • Giz de Cera• Adesivos• Cola

Processo:

As pessoas participantes criam uma imagem visual de uma aldeia na qual todos os sistemas trabalham em prol dos direitos e das escolhas de todas as mulheres.

Passo 1: Peça a dois voluntários que leiam a história juntos - em um diálogo. "It Takes a Village to Thrive, an inquiry into our natural resources, labour and our economies" ("'É necessária uma vila, um questionamento sobre nossos recursos naturais, trabalho e economias", trecho direto do Feminist Futures Toolkit), os usuários desse recurso podem escolher qualquer história descrita no toolkit que

seja relevante para o contexto.

“Eles chegaram à aldeia à noite. Estava escuro. A noite estava tão profunda que já era quase de manhã. E eles viram, do lado de fora, alguns jarros de água, lindamente pintados, água fresca. E viram comida quente, cheirando tão bem, em belos pratos. E viram lençóis limpos. E olharam um para o outro - será que devemos nos tocar? E a coruja noturna apareceu e disse: “Se você está com sede, beba um pouco. Se estiverem com fome, comam um pouco. Se estiverem cansados, descansem um pouco. Sabe, a água é um presente de nossa mãe, a Terra. A água é nossa para ser compartilhada. Nesta aldeia, nós só compartilhamos a água, não a vendemos. Imagine: não vender água? Hahahahaha”.

“Uau. Acho que chegamos. Como vocês trabalham nesse vilarejo? O que as pessoas fazem com seu tempo?”

“Você pode trabalhar, se quiser. Você pode cultivar alimentos, pode fazer comida, não apenas para você, mas pode deixar um pouco para os andarilhos, para os jovens que voltam tarde da noite. Você pode se sentar do lado de fora. Você pode fazer e cultivar alimentos para guardar para as próximas sete gerações. Você pode reservar o prato deles, o lado deles também. Haha. Você pode trabalhar: você pode fazer artesanato, você pode fazer coisas bonitas que as pessoas possam usar. Você pode trabalhar: pode fazer canções, pode se deitar e observar as estrelas - sim, isso também é trabalho, certo? Há alguns de nós nesta aldeia que se sentam e observam o rio e observam o oceano, alguns de nós observam as estrelas para que possamos nos sentar e anotar cada movimento que elas fazem, para que possamos coletar conhecimento, para que as pessoas saibam, nas próximas gerações, quando virão as secas, quando virão as inundações e onde instalar a aldeia e onde desinstalá-la.”



“Sim, qual é a moeda de vocês nesta aldeia? Como ela funciona?”

“Hahaha! Você consegue rir? Sim. Hahahaha. Nesta aldeia, nós trocamos risadas, gostamos de sorrisos, fazemos as pessoas sorrirem, hahahahaha - você pode rir para mim?”

“Você sorriria comigo? Hahahahaha”.

“Ooooh, acho que chegamos à aldeia do futuro feminista porque não haverá futuro se não for feminista.”

Passo 2: Faça uma série de perguntas para que as pessoas participantes pensem no tipo de aldeia que eles imaginam.



- **Q** Como os recursos naturais são usados e distribuídos?
- **Q** O que define nossa relação com a Terra?
- **Q** Qual é a nossa relação com os recursos naturais?
- **Q** Que moeda usamos em nosso fantástico futuro feminista?
- **Q** Como são os espaços públicos?
- **Q** Como são as estruturas familiares em nossa aldeia?
- **Q** Como regulamos nossa economia para compartilhar e sustentar recursos, apoiar pessoas e viver dentro de nossas possibilidades?
- **Q** Como são os espaços religiosos?
- **Q** Como nossos corpos são percebidos, representados e valorizados?
- **Q** Como serão as fronteiras?
- **Q** O que fará com que nos sintamos

seguros?

Q Como as pessoas usarão o poder?

Passo 3: As pessoas participantes voltam e nos levam em uma jornada para visualizar sua aldeia fantástica. Colocamos todas as imagens das aldeias lado a lado em uma parede ou no chão, formando uma história coletiva.

Atividade 3: Uma Análise do Poder





"O modo mais comum de as pessoas abrirem mão de seu poder é acharem que não tem nenhum".

Alice Walker

Embora muitos dos exercícios de poder sejam essencialmente maneiras diferentes de fazer uma análise de poder, achamos que seria útil compartilhar um que tem a ver especificamente com o desenvolvimento de estratégias, que adoramos, feito por organizadores feministas e apoiadores do movimento, a JASS.

Objetivo: Ao aplicar a Estrutura de Poder aos nossos contextos específicos e esforços de organização, podemos aprofundar nossa análise das complexidades do poder que precisaremos navegar. Isso nos ajudará a identificar as diferentes formas de poder em jogo, desde o poder formal nas arenas de tomada de decisão até formas de poder menos visíveis, mas igualmente importantes, como as forças ocultas e o poder invisível. E nos levará ao desenvolvimento de estratégias direcionadas e bem informadas que desafiem o poder e nos permitam construir um poder transformador.

Crédito: JASS e Treatment Action Campaign https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/Power-Analysis-for-Strategy_0.pdf?file=1&force=

Duração: 1.5 - 2 horas

Materiais: • Cópias dos Folhetos: • Três definições das arenas de poder compartilhadas anteriormente • Estratégias de Poder • Se possível, tenha em mãos a análise feita sobre poder dominante/poder sobre o outro • Flipchart • Marcadores • Fita

Processo:

Nota à pessoa que facilita: Você deverá distribuir e revisar as Três definições das arenas de poder.

Em plenário:

Introdução: O uso da estrutura de poder (a tabela na próxima página) em um problema claramente definido que afeta nossas vidas nos permitirá mapear como o poder visível, obscuro e invisível está afetando a questão/problema. Trabalharemos em pequenos grupos aplicando a análise das 3 Faces do Poder a uma questão/problema crítico e começaremos a examinar também as possíveis estratégias. Folheto Usando a Estrutura de Poder - uma planilha para fazer uma análise básica do poder de uma determinada questão ou campanha. Divida em grupos de trabalho menores focados em uma questão específica de organização.

Passo 1: Os grupos podem ser divididos em diferentes questões organizacionais ou todos podem abordar a mesma questão.

Cada grupo deve:

Desenvolver uma breve descrição do problema que está sendo abordado e escrevê-lo claramente em uma frase curta, incluindo quem ele afeta e como afeta. Por exemplo: Falta de acesso das mulheres a Antirretrovirais de qualidade - medicamentos inferiores que causam efeitos colaterais dolorosos; ao mesmo tempo em que multinacionais e governos tomam terras de camponeses, aumentando a pobreza rural, os danos ecológicos e a repressão à resistência da comunidade.

A Curadoria desse recurso decidiu manter o exemplo que a JASS usa da Treatment Action Campaign (TAC), pois uma das curadoras era a Gerente Nacional da TAC.

Passo 2: Em seguida, eles aplicam a análise de poder - preenchendo a grade para cada forma de "poder dominante" - formal/visível, obscuro/oculto e invisível - os grupos nomeiam duas maneiras específicas pelas quais essa forma de poder contribui para o problema e as escrevem na grade. Identifique os atores e as instituições que influenciam esse problema para cada forma de poder.

- *Formal/Visível:* Quais leis, políticas, instituições ou funcionários do governo afetam o problema e como? Quanto acesso e influência sua comunidade e organização têm em termos de poder formal?

- *Obscuro/oculto:* Quais interesses dominaram a agenda política e a tomada de decisões? Como eles têm trabalhado para silenciar ou desacreditar os ativistas e suas questões, de modo que eles sejam excluídos dos processos políticos e não consigam que seus problemas ou soluções sejam considerados legítimos?

- *Invisível:* Como os sistemas e padrões de crenças afetam o problema e as pessoas que tentam superá-lo (ideologias como patriarcado, racismo,

fundamentalismo religioso ou neoliberalismo) e como essas crenças e padrões são ativamente manipulados por poderes formais ou obscuros para obter controle político?

Passo 3: Discuta: O que você está vendo que nunca tinha visto antes? Algum "olha só"? Estratégias para combater o excesso de poder?

Em Plenário:

Introdução: Vamos analisar diferentes estratégias que as organizações comunitárias podem usar para combater o excesso de poder em diferentes formas e para desenvolver nosso próprio poder transformador para a mudança.

PRIMEIRO ROUND

Começaremos analisando as estratégias que a Treatment Action Campaign (ou outro estudo de caso utilizado) executou para confrontar diferentes formas de poder, por exemplo:

- Visível/formal: advocacy, reuniões de lobby, petições, protestos e ações diretas, demandas claras, etc.
- Oculto: protestos, exposição de seu papel e impacto, reuniões de alto nível, ação direta para colocar a questão na mesa, etc.
- Invisível: desafiar as percepções e a vergonha em relação às pessoas HIV+, criar um amplo grupo de aliados para a questão, ações simbólicas que chamaram a atenção do público para a questão, usar celebridades para destacar possíveis soluções etc.

Em pequenos grupos: as pessoas participantes se dividem em pequenos grupos e aprofundam sua análise ao examinar as estratégias. Com base na análise anterior sobre como o poder está se manifestando em seu contexto, eles precisam examinar as possíveis estratégias para cada forma. Consultando o gráfico, cada grupo identifica seu objetivo geral. Em seguida, concentrando-se na coluna um, nomeie suas duas principais estratégias para cada forma de, por exemplo, lobby, mídia, litígio, educação, pesquisa, ação direta, como marchas, boicotes etc.

Nota à pessoa que facilita: Em alguns contextos, não é possível envolver diretamente o poder formal ou oculto de forma segura ou eficaz. Nesses casos, considere quais são as estratégias alternativas para promover sua questão ou agenda.

Faça relatórios grupo a grupo.

Q O que o exercício lhe disse sobre seu trabalho e análise - especificamente,

como você está desafiando diferentes formas de poder dominante? Alguma lacuna? Alguma descoberta?

Tabela de Análise de Estrutura de Poder

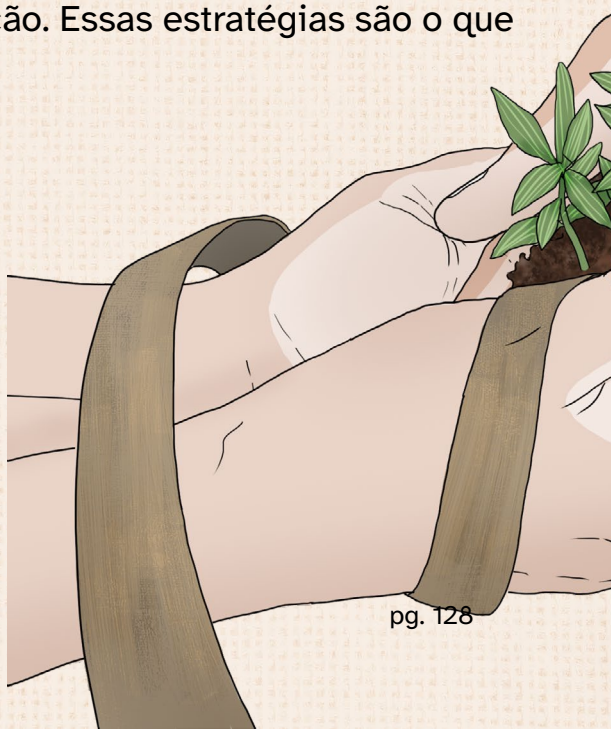
Nosso Problema (e.g., Falta de ARVs)	Nosso Objetivo: (e.g. Assegurar que um maior número de mulheres tenham acesso a ARVs mais seguros)	
Forma de Poder Dominante Impactando nosso Problema	**Estratégias para Impactar, Desafiar e Resistir**	**Estratégias para Construir Nosso Próprio Poder Transformador**
Visível		
Oculto		
Invisível		

Dica pra pessoa que facilita: A imagem do iceberg serve como uma ilustração visual dos perigos de se concentrar apenas nos componentes estruturais mais visíveis do poder. Concentrar-se no visível é concentrar-se apenas na ponta do iceberg sem abordar suas raízes mais profundas, que estão ocultas/invisíveis, mas que são bases muito poderosas e potencialmente destrutivas se não forem compreendidas. Para desmantelar os blocos de construção do patriarcado, do poder e da opressão, é necessária uma análise que permita ver todas as camadas em jogo e, portanto, possibilite o desenvolvimento de estratégias apropriadas aos nossos próprios contextos e dinâmicas de poder.

SEGUNDO ROUND

Em plenário: A estratégia também envolve o que fazemos para desenvolver nosso próprio poder e capacidade de transformação: nosso Poder Transformador - poder interno, poder individual, poder coletivo e poder de ação. Essas estratégias são o que constrói os movimentos.

- Pensando no TAC ou em seu estudo de caso: Faça um brainstorming sobre o que mais eles fizeram para desenvolver esses diferentes tipos de poder? Algumas dessas ações são declaradas e outras estão nas entrelinhas (por exemplo, construir a liderança pública de pessoas com HIV+ ou construir aliados).



Nota à pessoa que facilita: Ajude-os a trazer à tona o máximo possível: conscientização, criação de confiança e conscientização política, desenvolvimento de liderança, manifestação, criação de poder coletivo em organizações e alianças, educação pública, pesquisa e coleta de evidências, desenvolvimento de soluções próprias, etc.

- Distribua o folheto Estratégias de Poder e observe os diferentes tipos de estratégias em cada caixa.

Em pequenos grupos: as pessoas participantes voltam aos mesmos grupos para preencher a segunda coluna.

A maior questão é: como estamos construindo líderes e movimentos ativistas fortes à medida que avançamos? Discuta todas as maneiras pelas quais eles estão ou PODERIAM estar construindo seu poder de transformação. Depois de preencher a segunda coluna, peça ao grupo para considerar o que a análise geral do poder diz sobre algumas das futuras a) oportunidades e b) lacunas ou desafios para organizar e apoiar mulheres ativistas fortes.

Faça um relatório: as pessoas participantes compartilham seus gráficos e identificam onde acham que estão as oportunidades, as lacunas e os desafios.



Principais pontos resumidos:

- Como respondemos, engajamos e construímos formas alternativas de poder e quais são as estratégias gerais que os grupos usam para desafiar o poder visível, oculto e invisível?

- Um insight importante que essa atividade geralmente traz à tona é que grande parte das respostas de organização e ação aos problemas nacionais está no domínio do poder visível, mas poucos grupos desenvolvem estratégias direcionadas às formas mais profundas de poder: oculto e invisível.

- Reflita sobre como essa análise pode ser incorporada ao nosso trabalho e às nossas estratégias. Encerre a discussão com a exploração das diferentes esferas de nossas vidas - pessoal/pública/íntima - e como o poder nos afeta nessas diferentes dimensões da vida.

Atividade 4: Uma Ação Coletiva Criativa – Tecendo Nossa Cesta





"Toda vez que uma mulher se defende, sem saber, e até sem reivindicar, ela se defende por todas as mulheres"

Maya Angelou

Objetivo: Reúna o grupo para aplicar tudo o que foi aprendido até este ponto e projetar uma ação coletiva criativa.

Crédito: Isabel Crabtree-Condor desenvolvido com Rukia Cornelius, 2023

Duração: 1-3 horas

Preparação: Essa atividade não funciona como atividade autônoma. Ela funcionará se você tiver analisado os sistemas de opressão e poder, a Casa do Mestre e as reformulações radicais nas seções anteriores deste recurso. Para executá-la, é importante ter uma compreensão básica do que é organização interseccional.

Introdução: Reúna todos os elementos da Cesta de Recursos de Influência Feminista.

Processo:

Passo 1: Grupos de 4 pessoas - Imagine que você vai elaborar uma ação coletiva criativa. Dê asas à imaginação das pessoas.

Passo 2: Combine sua ação em relação a uma questão na qual um de vocês esteja trabalhando e use as perguntas abaixo para explorar essa questão e uma ação coletiva criativa em torno dela. Sonhe alto, pense na ação coletiva criativa que você gostaria de realizar.

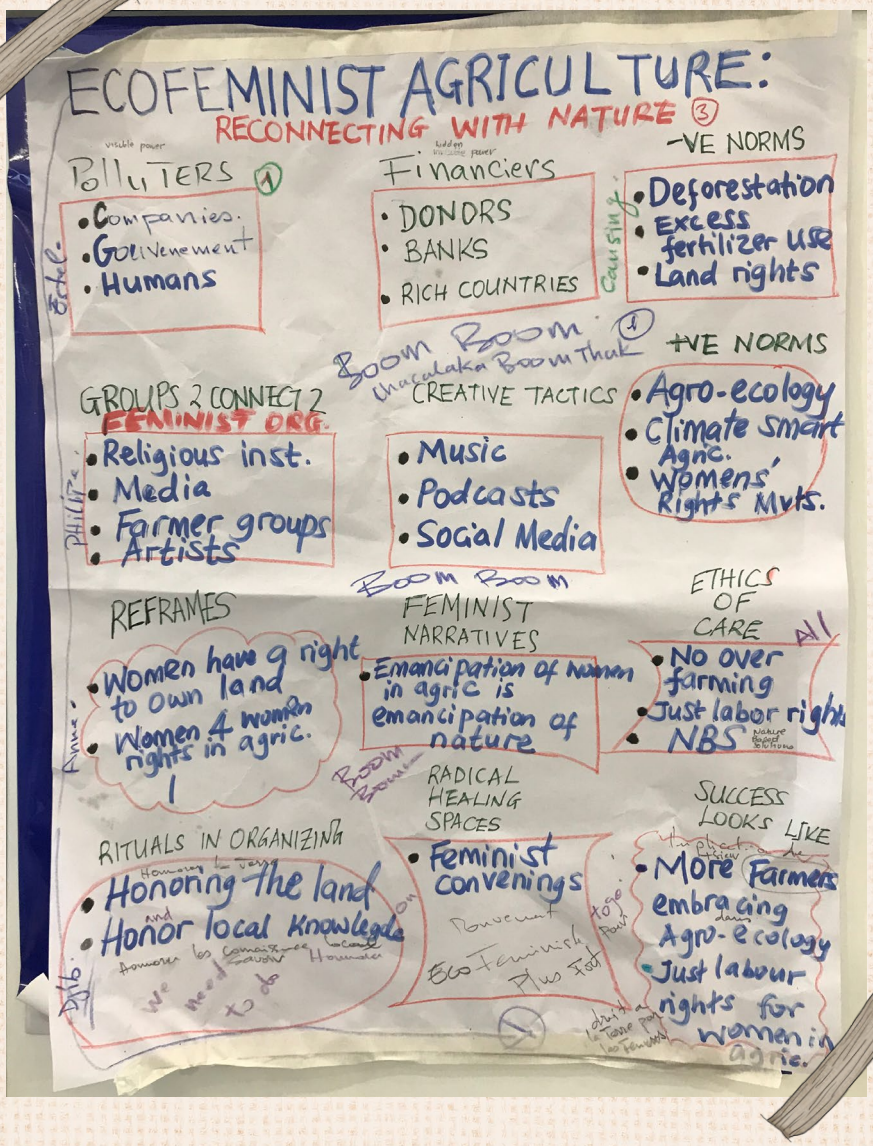
Passo 3: Apresente sua ação coletiva criativa em um pitch de 5 minutos e você pode decidir a forma* seja tão criativo quanto quiser: pode ser um flip chart, pode ser uma música, pode ser uma peça de teatro ou uma esquete.

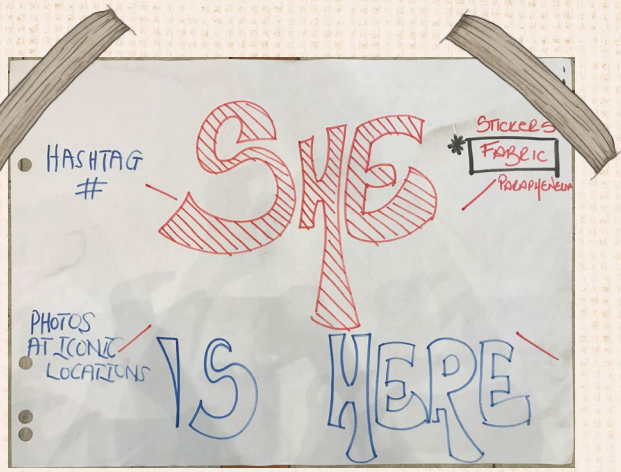
Perguntas para orientar:

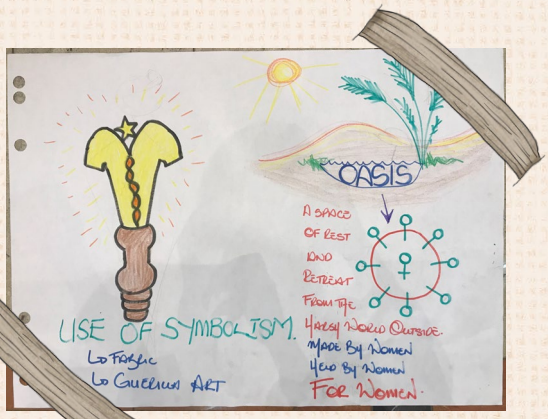
- Qual é a causa raiz do problema que você está tentando resolver? (Use a árvore de problemas da Atividade 1 na Parte 6)
- Que poder visível você tem para desafiar e como? (Use o iceberg na Parte 4)
- Que poder oculto você tem para desafiar? Como? (Use o iceberg na Parte 4)
- Com quais normas negativas você lidará? A quais normas positivas você poderá se conectar? (Use o iceberg + sistema de histórias na Parte 5)
- Com quais grupos você está tentando se conectar?
- Que grupos você está tentando influenciar?
- Que táticas culturais criativas você pode tentar?
- Que reformulações você poderia usar?
- Que narrativas feministas você poderia tornar visíveis?
- Qual será a sua ética de cuidado? (Use a Parte 2 + 3)
- Quais serão os seus rituais em sua organização? (Use a Parte 1 + 3)
- Como você criará espaços para a cura radical e como será isso?
- Como será o sucesso dessa ação?

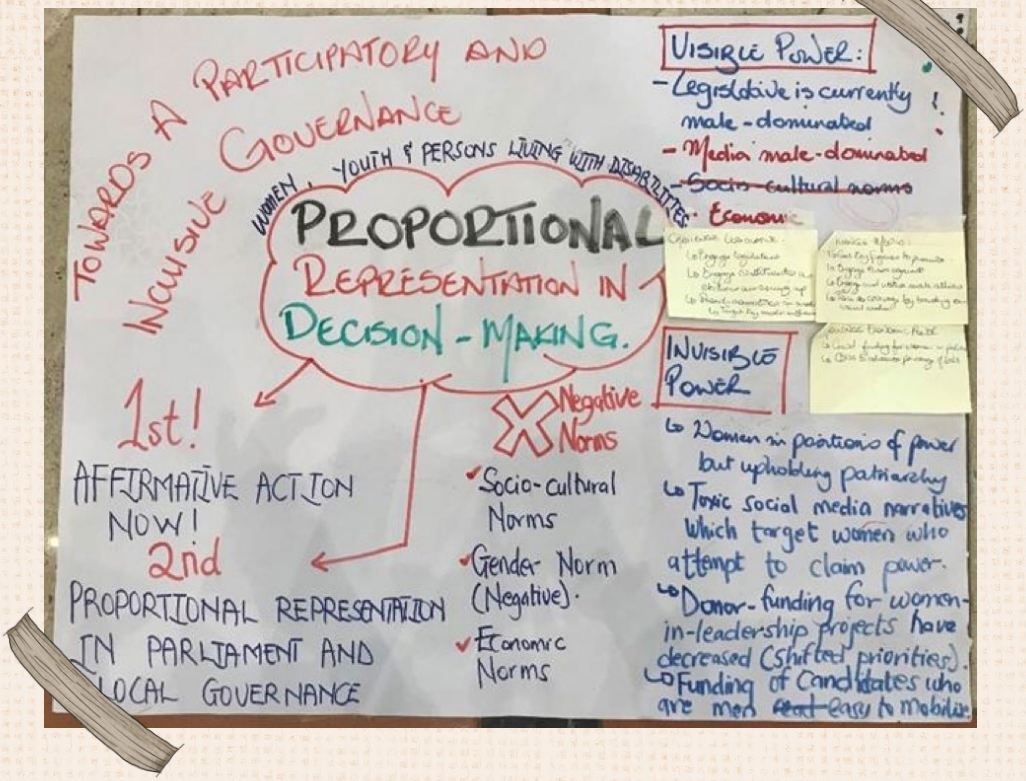
Nota à pessoa que facilita: Considere todos esses aspectos ao produzir um pitch ou uma apresentação de 5 minutos, seja tão criativo quanto quiser em sua apresentação.

Como parece o resultado?









[Legenda: Agricultura ecofeminista - reconectando-se com a natureza / #SheIsHere com símbolos e rituais para orientar a organização e a mobilização / Representação proporcional - rumo a uma governança participativa e inclusiva]



Parte 7

Monitoramento Feminista, Avaliação, Prestação de Contas, e Aprendizado (MEAL - Monitoring, Evaluation, Accountability & Learning)

Introdução

Sabemos que monitorar e medir as mudanças de acordo com os valores e as abordagens feministas pode ser um desafio. Esse processo usará uma abordagem feminista que pode ser usada por pessoas, inclusive ativistas de justiça social, grupos, movimentos e comunidades. Os princípios a seguir devem orientar o processo de avaliação:

1. Responsabilidade e Transparência

Acreditamos que o sistema MEAL (Monitoramento Feminista, Avaliação, Prestação de Contas, e Aprendizado) deve nos permitir capturar tanto os impactos positivos quanto os negativos, bem como as relações de poder nas comunidades (mas também entre a Oxfam e os parceiros). O processo e as ferramentas desenvolvidas nesse processo devem ser compartilhados e conhecidos pelos parceiros e aliados desde o início.

2. Ethos Ativista

Na medida do possível, o sistema MEAL deve ser participativo e conduzido pelos parceiros. Uma abordagem feminista deve ajudar a Oxfam a obter uma visão mais profunda das múltiplas identidades e realidades complexas de nossos parceiros e aliados, e a examinar e questionar as relações de poder e as desigualdades. A questão da atribuição também deve ser considerada, portanto, quando os parceiros e aliados investiram muito no sucesso do processo de influência, isso deve ser reconhecido.

3. Diversidade e Inclusão

Entraremos em contato com uma série de parceiros e aliados para garantir que o feedback seja recebido de várias fontes. Nosso próprio comportamento e atitudes devem ser monitorados para garantir que vivenciemos os valores contidos neste recurso e aceitemos a diversidade de parceiros e aliados. O ponto focal da MEAL deve ser um parceiro igualitário que traga conscientização, sensibilidade e experiência, e que envolva todas as partes interessadas em um processo participativo, especialmente as mulheres desfavorecidas.

4. Organização e Aprendizado Reflexivo

O sistema MEAL tem o objetivo de reunir e compartilhar nossas lições, percepções e perguntas, além de nos alertar sobre desafios e lacunas. O trabalho e os processos de nossos parceiros e aliados devem ser confiáveis e respeitados, garantindo, ao mesmo tempo, que qualquer ônus imposto a eles seja minimizado. Ao mesmo tempo, aprender com os parceiros e aliados, bem como compartilhar conhecimentos e resultados com eles, deve ser uma prioridade.

Objetivo e Escopo do Framework MEAL

Crédito: Eunice Cunhete, Michael Dhatemwa e Oxfam Canadá

Este Framework descreve nosso sistema MEAL de Influência Feminista, que foi desenvolvido para estabelecer uma estrutura harmonizada para capturar, medir e relatar atividades e resultados da cesta de recursos de influência feminista por meio de uma lente feminista.

Seu principal objetivo é fornecer percepções confiáveis e oportunas que capacitem os tecelões (ativistas e influenciadores), os grupos marginalizados, os formuladores de políticas, as principais partes interessadas e as comunidades da linha de frente em todos os níveis a avaliar de forma transparente a eficácia das estratégias de influência feminista, identificar áreas para melhoria e compreender a dinâmica subjacente.

Dada a nossa responsabilidade de comunicar os resultados a um conjunto diversificado de partes interessadas, é fundamental manter a consistência na definição e na avaliação das conquistas em todas as intervenções e caminhos feministas. Isso não apenas garante a credibilidade e a consistência dos resultados relatados, mas também ressalta a transparência nas metodologias de medição feministas que empregamos.

Usamos uma abordagem inovadora e feminista de MEAL (Monitoramento Feminista, Avaliação, Prestação de Contas, e Aprendizado). Essas abordagens baseadas em conhecimento e impacto visam orientar intencionalmente nossas ações e combater as desigualdades de poder e o status quo. Também devemos equilibrar a responsabilidade e a necessidade de maneiras flexíveis para que as pessoas aprendam com o que estão fazendo. Isso significa que, em nossos esforços de MEAL & Knowledge, as mulheres vulneráveis, os jovens, os movimentos feministas e as comunidades rurais do sul global devem estar no comando. E, sempre que possível, os facilitadores atuam como pontes para fortalecer os esforços de influência entre as lutas locais e o movimento feminista global. É disso que trata a Cesta de Recursos de Influência Feminista.

A Estrutura

- Detalhe como é o que será:

    i. monitorado para a cesta de influência feminista para determinar se estão no caminho certo para alcançar os resultados pretendidos; e

    ii. medido para estimar o impacto e a sustentabilidade das intervenções. Inclui indicadores globais para acompanhar o progresso.

- Metodologias que serão aplicadas para medir o desempenho da cesta de recursos de influência feminista, antes e depois do treinamento, e os esforços de influência

dos tecelões (ativistas, influenciadores) em relação aos formuladores de políticas, instituições patriarcais e normas sociais.

- Methodologies that will be applied to measure the performance of the feminist influencing basket of resources, pre and post training, and the influencing efforts of the weavers (activists, influencers) towards the policy makers, patriarchal institutions and social norms.

- Contém o plano de monitoramento dos riscos e suposições da cesta de influência feminista.

- Descreve como as informações e o conhecimento serão coletados e sintetizados para produzir um aprendizado concreto do trabalho.

A estrutura de MEAL é compartilhada no recurso da cesta de influência feminista, que visa a:

O recurso busca influenciar a forma como influenciamos, bem como apoiar o desenvolvimento de planos de influência.

Monitoramento, Avaliação, Prestação de Contas, Aprendizado

Visão Geral

Ao aplicar elementos da cesta de recursos que influenciam o feminismo, esperamos usar formas simples de verificar o quanto isso foi útil para as pessoas. Isso pode ser feito de forma leve ou mais profunda. Mas deve ser feito tendo em mente a inclusão e a participação. Tomaremos medidas para garantir que as atividades de MEAL sejam sensíveis às desigualdades que podem fazer com que as pessoas tenham dificuldade de participar ou sejam excluídas. Esperamos que nossa maneira de fazer isso seja, por exemplo, sensível ao gênero e inclusiva para jovens e pessoas de grupos marginalizados.

O contato regular com as pessoas significa que podemos nos ajustar para atender às necessidades das pessoas envolvidas. Por exemplo, os dados gerados pelas atividades de MEAL podem ser usados como evidência para defender mudanças. Reunir dados individuais e coletivos e fazer a análise com as pessoas (e não para elas) não só demonstra o valor de fazer as coisas de forma diferente, mas também ajuda as pessoas a verem a conexão entre o pessoal e o político. As evidências das atividades de monitoramento e avaliação podem oferecer espaço para analisar melhor como um coletivo e criar uma “unidade maior” de forma a vincular as lutas individuais às do coletivo e às do sistema ao nosso redor.

Teoria da Mudança

Para acompanhar o progresso, será implementada uma estrutura robusta de MEAL, enquanto nossa Teoria da Mudança (TdM) formará a espinha dorsal para medir até que ponto cumprimos nossos compromissos.

A estrutura de resultados da cesta de influência feminista deriva suas prioridades da TdM de como imaginamos que a mudança ocorrerá. O objetivo estratégico é ver ativistas e influenciadores fortalecidos, que possam criar espaço e mobilizar pessoas em todas as regiões geográficas para exigir e reduzir as desigualdades de poder. Essa teoria da mudança é informada pelas amplas experiências da Oxfam, das equipes de trabalho de diversos países e de nossos parceiros que trabalham no mesmo campo de ativismo e influência a partir de uma lente feminista.

O envolvimento de todas as partes interessadas relevantes (ativistas e influenciadores) na concepção da ferramenta, e de suas TdM, cria um senso de pertencimento e proporciona um processo tranquilo de reflexão participativa e coletiva entre vários ativistas. Isso acaba apoiando a construção de um compromisso sólido para reduzir as desigualdades de poder e o status quo. Além disso, a TdM padrão da cesta de influência feminista foi desenvolvida por meio de um processo participativo, no qual diferentes projetos nacionais participaram e contribuíram para sua concepção (consulte a matriz da TdM).

Estrutura de Resultados e Indicadores de Performance

Com base na TdM da cesta de influência feminista, uma estrutura simples de resultados foi criada em conjunto por meio de um processo participativo no qual parceiros de diferentes países foram convidados a sugerir indicadores personalizados de produtos e resultados, contextualizados para as prioridades de influência feminista e as respectivas metodologias de coleta de dados apresentadas neste capítulo. Os indicadores contextualizados de produtos e resultados serão usados para monitoramento e para fundamentar a análise de monitoramento dos principais indicadores de resultados. Os indicadores de produtos e resultados serão definidos para cada tópico da cesta de influência feminista, sendo que o sucesso é considerado o alcance total dos resultados de nível mais alto até o teto de responsabilidade da teoria da mudança. Esses indicadores permitirão acompanhar o progresso e medir o desempenho, ao mesmo tempo em que promovem certo grau de consolidação e comparabilidade dos resultados entre as diferentes sessões de treinamento e participantes. A estrutura de MEAL abaixo pode ser usada em sua totalidade ou apenas com indicadores individuais, dependendo do que você deseja aprender como coletivo e do que deseja medir como resultado do trabalho que realizam juntos. Esse modelo ajuda com indicadores para medir as mudanças resultantes do uso da cesta. Se você estiver integrando elementos da cesta, talvez queira ajustar ou usar apenas parte dele. A ideia central é que você construa isso junto com os grupos com os quais está trabalhando.

Nível	No.	Descrição da mudança desejada (veja TdM)	Produto, Resultado ou Indicador de Impacto	Metodologia e indicador de medida	Métodos e Ferramentas
Sessão					
Impacto	0	Estamos buscando por impacto nos grupos que influenciamos	Mudar normas sociais		
Resultado		Aumento na % de ativistas, influencers, organizadores treinados em ação Prática Comunitária	# número de ativistas demonstrando suas habilidades, conhecimento e confiança (Qual ação estão desenvolvendo?) # % de aumento de ativista participando de plataformas de Prática Comunitária # número de ativistas treinados, influencers e organizadores trabalhando normas sociais nocivas # número de workshops conduzidos por ativistas, influencers e organizadores treinados, para # número de movimentos, grupos e plataformas ativistas feministas criadas pelos ativistas, influencers, organizadores # número de ativistas participantes da comunidade feminista ativista prática	Resultado, Produção, Pesquisa da Mudança Mais Significante	Auto-Relatórios (Questionário), formulários digitais, agenda de treinamento, (MS Excel), Agenda de Reuniões (MS Excel, MS Teams, Zoom, plataformas digitais), monitoramento de mídias sociais (MEAL digital)

Agenda de Aprendizado e Gestão do Conhecimento

A Agenda de Aprendizado nos orientará a identificar ativamente os temas e as prioridades de aprendizado, antes de formular perguntas e propostas de aprendizagem direcionadas aos princípios feministas.

Reuniões de revisão serão realizadas periodicamente e durante os eventos anuais (virtuais) de aprendizagem para discutir o progresso, testar as suposições subjacentes à Teoria da Mudança, trocar lições aprendidas com várias partes interessadas e abordar qualquer necessidade de ajustar a Cesta de Atividades de Influência Feminista.

Incentivaremos ativamente os ativistas e influenciadores a usar as lições iniciais do primeiro ano do ciclo de aprendizagem para informar a influência e o ativismo contínuos, concentrando-se nas conexões entre as áreas de aprendizagem. O evento de aprendizado no final do primeiro ano incentivará as pessoas participantes a refletirem sobre as lições e a adotá-las.

Para apoiar o aprendizado em toda a rede feminista, nós iremos:

- Apoiar as pessoas para que encontrem o conteúdo e as conexões entre pares de que precisam (por exemplo, plataforma on-line e recursos para parceiros, fortalecimento de capacidade e mecanismo de suporte, mediadores de conhecimento e aprendizado, grupos de trabalho sobre, por exemplo, influência feminista).

- Oferecer diferentes espaços de reflexão e garantir que o conhecimento e a aprendizagem se tornem visíveis e compartilhados (por exemplo, webinars, intercâmbios virtuais, eventos de aprendizagem, desenvolvimento de registros, que é o desenvolvimento de um histórico do que vocês fizeram e alcançaram juntos).

- Refletir em nível global sobre as implicações das lições aprendidas para o trabalho de influência feminista (por exemplo, webinars, intercâmbios virtuais, eventos de aprendizagem, reflexões com um grupo de referência externo e um grupo de desenvolvimento de programas em andamento).

Como o processo de aprendizagem é iterativo, os indivíduos e/ou grupos podem passar por essas etapas e espaços em qualquer ordem e a qualquer momento.

Anexos

ANEXO 1: Esboço da Agenda para Workshops de 1-2-5 Dias

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
ABRINDO NOSSOS CORAÇÕES Começando: Ritual de abertura Conhecendo uns aos Outros Revelar as intenções e os compromissos que assumimos uns com os outros Abrindo nossos corações - Curando a si mesmo e ao coletivo O pessoal é político - Os materiais para tecer cestas Ritual de encerramento	ABRINDO NOSSOS OLHOS Ritual de abertura e exercícios de cura e afirmação da vida Explorando o poder e o privilégio Diferentes formas de poder e maneiras pelas quais o poder se manifesta em nossas vidas Aprofundar a compreensão da interseccionalidade Recuperar o poder, o feminismo como forma de recuperar o poder Ritual de encerramento	ABRINDO NOSSAS MENTES Ritual de abertura e exercícios de cura e afirmação da vida Descobrindo as causas básicas Narrativas coletivas transformadoras s feministas Desenvolvimento de imagens, reformulação de nossas narrativas Ritual de encerramento	DANDO ABERTURA À REALIZAÇÃO DE UM MUNDO DIFERENTE Ritual de abertura e exercícios de cura e afirmação da vida Futuros feministas “Visualizando um mundo diferente” Compartilhando nossas histórias com o mundo Mapeamento de amigos, aliados, parceiros e alvos Trazer à tona nossos sonhos, comunicar-se Ritual de encerramento	HONRANDO NOSSAS JORNADAS Ritual de abertura e exercícios de cura e afirmação da vida Narração e avaliação de histórias Reflexões e planejamento Valorizar uns aos outros e honrar nosso processo Feedback sobre o processo e a experiência Ritual de encerramento
SINTA-SE À VONTADE PARA INCLUIR SESSÕES NOTURNAS À BEIRA DA FOGO E SESSÕES SILENCIOSAS MAIS LONGAS DE CURA E ATENÇÃO PLENA, DEPENDENDO DA ENERGIA E DO INTERESSE DAS PESSOAS PARTICIPANTES				

Agenda para 1 Dia

Espaço de Tempo	Objetivo	Item da Agenda
As pessoas participantes entendem o poder e desenvolvem suas mensagens e planos de comunicação		
Sessão 1 8:30 – 10:30	Conhecer uns aos outros Para conectar nossas histórias pessoais às políticas	Meu eu de 5 anos Tecendo nossas histórias para entender o sistema de opressão
Pausa para o Café		
11:00 – 13:00	Compreender o sistema e como ele está conectado às nossas vidas Descobrir as causas fundamentais da injustiça	Como Amina morreu? A árvore do problema
Pausa para o Almoço		
14:00 – 16:00	Construir uma ideia do que as narrativas significam para o grupo Desenvolver uma contra narrativa	Definir coletivamente o significado das narrativas Desenvolver narrativas contrárias e transformadoras Mapeamento e análise de poder
Pausa para o Café		
16:15 – 17:00	Desenvolver nossa mensagem e plano de comunicação	Como fazer nossa mensagem atingir o público certo

Agenda para 2 Dias

Espaço de Tempo	Objetivo	Item da Agenda
Dia 1 As pessoas participantes compartilharão uma compreensão de seus próprios contextos, de poder e de como o pessoal é político.		
Sessão 1 8:30 – 10:30	Conhecer umas às outras Criar um ambiente de aprendizado e desaprendizado feminista favorável às pessoas participantes Trazer à tona as expectativas	Círculo de abertura Grounding neste espaço (exercício de grounding) Encontros rápidos Árvore da esperança
Pausa para o Café		

11:00 – 13:00	Entender o feminismo - o que ele é e o que não é Refletir sobre privilégio e interseccionalidade	Sugestões sobre o que ouvimos sobre o feminismo Flor do Poder
Pausa para o Almoço		
14:00 – 16:00	Explorar o poder de forma experimental Explorar como estamos trabalhando com o poder em nossa vida diária	A Casa do Mestre (como ela é criada) Desmantelando a Casa do Mestre
Pausa para o Café		
16:15 – 17:00	Compreender a cura radical como uma forma de recuperar o poder	Discutir a cura radical em plenário Liberação progressiva da tensão muscular
17:00	Permitir que as pessoas participantes criem seus próprios espaços seguros e de cura	Compartilhe sobre o registro no diário e incentive as pessoas participantes a encontrarem tempo e espaço para registrar no diário Círculo de encerramento

Dia 2 As pessoas participantes continuarão a usar a análise de poder feminista para desenvolver seus planos de influência		
Sessão 1 8:30 – 10:30	Compartilhe o que as pessoas participantes sentem a respeito do processo Defina a mudança que você gostaria de ver	Rosas e Espinhos Desenvolvendo Figuras: Vislumbrando Futuros Feministas Sem Medo
Pausa para o Café		
11:00 – 13:00	Explore o sistema de histórias (narrativas) que envolvem um assunto pelo qual estão se mobilizando	Um sistema de Histórias
Pausa para o Almoço		

14:00 - 15:30	Explore interromper o poder de narrativas dominantes/majoritárias se baseando em exemplos de seus próprios contextos	Reformulações Radicais
Pausa para o Café		
15.30 - 17:30	Compreender o poder visível, invisível e oculto e quem o detém Desenvolver nosso plano de influência	O Iceberg e as discussões em plenário Plano de influência feminista Círculo de encerramento

ANEXO 2: Breve Revisão de Alguns Recursos Feministas

Nome do Recurso	Breve Descrição
WE Rise Toolkit – JASS Just Associates	Uma leitura obrigatória para qualquer pessoa que esteja buscando criar movimentos e poder coletivo. O kit de ferramentas implementou todo o ciclo de criação de movimentos por meio de estágios bem definidos e simplificados de “Levantar-se”, “Construir-se”, “Levantar-se” e “Agitar-se”. Ele oferece suporte aos organizadores e ativistas para que pensem na mudança que desejam ver por meio de ferramentas incrivelmente fáceis de usar.
Exploring feminist facilitation – Martin Gilbraith	Repleto de recursos úteis, reunidos em um único espaço como parte de uma análise feminista sobre facilitação e poder, que faz referência a alguns dos movimentos feministas mais poderosos e homenageia o trabalho realizado por feministas como Lisa Van Klaasen e Valerie Miller, Srilatha Batliwala etc.
Influencing for Impact Guide: How to deliver effective influencing strategies - Oxfam Policy & Practice	Destinado a organizações da sociedade civil, ONGs, ativistas e movimentos, o guia é dividido em três seções: por que a influência feminista é importante, como desenvolver uma estratégia de influência e como se aprofundar nas estratégias e táticas essenciais para o trabalho de influência.
ICTs for Feminist Movement Building Activist Toolkit	Outro dos incríveis kits de ferramentas da Just Associates para desenvolver sua estratégia de comunicação e analisar as várias TICs que podem ser usadas por feministas para compartilhar suas histórias e campanhas.
Engendering movements Africans Rising	Um movimento popular pan-africano que prospera em prol da unidade, da justiça, da paz e da dignidade
Oxfam Transformative Leadership for Women’s Rights	Um guia para entender a liderança transformadora e sua implementação em organizações e programas.

Oxfam Campaigning, Advocacy and Influencing Leadership Programme (CALP)	O CALP é uma oportunidade única de desenvolvimento de capacidade de influência e liderança para a equipe da Oxfam e parceiros-chave na vanguarda da liderança de campanhas, influência e trabalho de advocacy em nível nacional, regional e global para aumentar seu impacto. O objetivo dos programas é aumentar a eficácia e a confiança das pessoas participantes para liderar o desenvolvimento e a implementação de campanhas e influência.
Oxfam's Guide to Feminist Influencing - Oxfam Policy & Practice	Muito já foi escrito pela Oxfam sobre Influência, mas este se destaca pela maneira como descreve os princípios e práticas feministas que apóiam seus processos de influência. Vale a pena ler para quem trabalha com defesa de políticas, campanhas e influência
Beautiful Trouble	Uma caixa de ferramentas on-line empoderadora, repleta de ideias simples e instigantes para que os ativistas mudem o mundo.
Toolkit for courageous conversations	Se você não gosta de conflitos ou simplesmente da temida conversa "Precisamos conversar", este recurso mudará seu paradigma e tornará as conversas mais atraentes
Strategies for Building an Organisation with a Soul	Uma leitura obrigatória para qualquer alma disposta a agir com ousadia em uma organização.
Feminist Monitoring & Advocacy Toolkit - Feminist Response to COVID-19	Inicialmente destinado a monitorar a pandemia da COVID-19 e apoiar a construção de uma proposta clara para uma resposta feminista à COVID-19, ele pode ser adaptado para atender a qualquer situação que necessite de monitoramento para fins de apresentação de demandas claras para fins de advocacy.
Training for Transformation	Há muito tempo, a metodologia da TFT se baseia na metáfora cabeça, coração e mão, que significa um equilíbrio entre o questionamento intelectual da teoria, a exploração emocional ao considerar os sentimentos como fatos e a ação para a libertação. O Training for Transformation baseia-se em várias abordagens de mudança. O núcleo desse trabalho é o desenvolvimento da consciência crítica e da criatividade. Ele foi desenvolvido a partir da abordagem radicalmente diferente de Paulo Freire para a educação de adultos, que ajudou as pessoas a "lerem sua realidade e escreverem sua própria história" e as motivou a agir de forma a transformar sua situação de vida. A singularidade da abordagem de Freire desafia os moldes educacionais tradicionais. A implementação dessa teoria é muito prática, com equipes bem treinadas analisando as realidades macro e micro de cada área, encontrando temas geradores e desenvolvendo programas que visam desenvolver a consciência crítica e a ação.
Co-creating Fearless Feminist Futures Cartographer's Toolkit	Este guia é um dos favoritos, criando espaço em nossa imaginação para a suspensão da descrença. Ele ajuda a articular futuros feministas, mapear soluções existentes e narrativas que as tornam irresistíveis. Este kit de ferramentas pode ser usado tanto individual quanto coletivamente e inclui mapas como ferramentas de facilitação, cartões de dicas, planilhas, guias de discussão e uma grande variedade de recursos interessantes.
Capacitar International	Uma rede internacional que busca capacitar indivíduos e comunidades por meio do compartilhamento de práticas baseadas no corpo.

7 Simple Grounding Techniques For Calming Down Quickly	A maioria dos ativistas está nas trincheiras há muito tempo, lutando por justiça, mas uma das coisas que são óbvias é como eles mostram sinais de trauma, ansiedade, fadiga, depressão e outros problemas de saúde mental que se manifestam enquanto fazem seu trabalho. Este link oferece exercícios de grounding fáceis e simples que podem ser feitos por qualquer pessoa.
Earthing: Grounding, How to Practice	Desvendar a utilidade do aterramento e algumas das maneiras pelas quais ele pode ser feito de forma muito simples.
Feminist participatory action research as a tool for climate justice (ecu.edu.au)	Um documento escrito pela APWLD, uma das mais fortes organizações feministas que usam a pesquisa de ação participativa feminista (FPAR) como metodologia, prática e ferramenta para a construção e organização de movimentos feministas. Oferece uma compreensão clara de como a FPAR pode ser usada como uma ferramenta para a justiça climática.
The art of advocacy strategy	Este livreto tem como objetivo ajudar as pessoas a tornar seu trabalho de advocacy tão estratégico e eficaz quanto possível. Ele oferece uma abordagem metódica e bem testada para o desenvolvimento da estratégia de advocacy. Destaca exemplos poderosos de advocacy em ação de algumas das campanhas em que o Democracy Center esteve envolvido e ajudou a liderar. Também oferece um conjunto de exercícios de workshop que os grupos podem usar ao planejarem suas próprias campanhas.

ANEXO 3: Personagens da Caminhada do Poder

1. A mulher de 33 anos migrou da zona rural para a urbana/capital aos 16 anos para trabalhar como comerciante informal, trabalhando das 4h às 22h sem descanso. Ela ainda não se recuperou da COVID-19 e não pode pagar por cuidados médicos, mas precisa trabalhar. Ela precisa levar seu filho de 12 anos, portador de deficiência, para trabalhar com ela.

2. Uma garota de 15 anos abandonou o ensino médio para ajudar os pais em sua fazenda de cacau. Trabalha muitas horas e cuida das responsabilidades domésticas e de cuidados.

3. Uma funcionária de ONG do Quênia, de 50 anos, que está concluindo seu doutorado ao lado do trabalho. Ela acredita na igualdade de gênero, mas frequentemente se depara com comportamentos masculinos em sua organização e na instituição acadêmica que a fazem se sentir insegura.

4. Menino de 12 anos que é surdo e não tem acesso à educação especial. Trabalha com sua mãe doente no mercado. Ele está fazendo o que pode para apoiá-la, mas também gostaria de estar na escola e ter apoio para aprender e brincar com outras crianças.

5. Homem de 24 anos da África Ocidental, no armário, jogador de futebol que joga em um clube de futebol no Reino Unido. Tem uma mansão em cada continente,

10 carros, mas se sente vazio e sozinho e não confia seu segredo a ninguém.

6. Um homem branco de 19 anos nos Estados Unidos “vivendo o sonho americano” que logo receberá sua herança aos 21 anos de um pai barão do petróleo, estudando em uma universidade de prestígio. Recuperando sua imagem pública depois de ter sido levado a julgamento por estuprar outro estudante universitário.

7. Um homem de 70 anos, ancião da aldeia e viúvo, possui um pequeno lote de milho e aprecia muito as mulheres, não tem filhos, mas não deixa suas filhas herdarem suas terras. Ele se preocupa com seu futuro, pois seu legado de terra lhe parece inseguro.

8. Uma mulher negra de 39 anos, eleita funcionária do governo, recentemente investigada por corrupção, mas absolvida quando seu marido, um empresário bem relacionado, doou um carro para a instituição reguladora investigadora.

9. Mulher negra homossexual de 18 anos, denunciada e deserdada por um membro da família, fugindo sem lugar para ficar e com um sistema de apoio limitado.

10. Mulher negra de 45 anos, equilíbrio incrível entre trabalho e vida pessoal, com uma família amorosa, boa educação e marido que a apóia.

11. Feminista mestiça de 25 anos, trabalhando para conectar diversos movimentos de jovens, desafiada por poder desigual e práticas de liderança injustas, sofreu violência em sua vida pessoal.

12. Uma menina negra de 11 anos que tem o suficiente para comer, não precisa se preocupar, tem duas mães e adora ir à escola, brincar e aprender.

13. Um engenheiro de petróleo negro de 40 anos que luta porque entende o impacto que ele e seu trabalho têm sobre o meio ambiente, mas precisa sustentar sua própria família e a de seus parentes.

14. Policial negro de 26 anos de idade que trabalha em um estado autoritário com sua esposa, que é ativista de longa data, e seus dois filhos. Ela acabou de ser presa, mas as autoridades não lhe dizem onde ela está sendo mantida. Recentemente, ele tem pressionado a esposa a ter um terceiro filho, o que tem levado a grandes brigas e violência.

15. Uma ativista negra de 26 anos que foi presa e acusada de sedição está sendo mantida em um local não revelado. Ela se desentendeu com o marido, que a tem pressionado para ter um terceiro filho, e não quer contar a ele que está grávida porque pode querer deixá-lo e se preocupa com o que ele pode fazer

se descobrir.

16. Uma mulher negra de 23 anos começou a trabalhar há pouco tempo e recentemente entrou para a mega igreja carismática local, que a incentiva a demonstrar sua fé abrindo mão de todo o seu salário e fazendo favores sexuais para o pastor.

17. Pastor negro de 60 anos, mega rico e dono de um jato particular que lidera uma igreja carismática. Um mulherengo bem conhecido e amplamente aceito que gosta de abusar de seu poder fazendo com que as pessoas lhe dêem dinheiro (do qual ele não precisa) e demonstrem sua dedicação permitindo que ele abuse delas.

Personagens adicionais do Power Walk já ajustados e usados no Oxfam Activist Lab e podem ser acessados aqui. Se precisar disso em outro idioma, experimente uma ferramenta de tradução on-line.

Compartilhe os novos caracteres que encontrar conosco. Vamos amar continuar construindo uma rede de personagens com os quais as pessoas possam se identificar.