

Daniela Costa Bursztyn
Mariana Oliveira de Souza
Malu Louvain Fabri Moraes
(Orgs.)

NARRATIVAS DO CUIDADO

*Mulheres Cuidadoras na
Atenção Psicossocial*



NARRATIVAS DO CUIDADO



Copyright © 2024 das organizadoras
Copyright © 2024 desta edição, Letra e Imagem Editora.

Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação de direitos autorais. (Lei 9.610/98)

Grafia atualizada respeitando o novo
Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

APOIO

Projeto CAPES PROEXT-PG

PROGRAMA DE APOIO A DOCENTE RECÉM-DOCTOR ANTONIO LUÍS VIANNA ALV/PR2/UFRJ



Pró-Reitoria
de Extensão I PR-5



PR2

Pró-reitoria de
Pós-graduação
e Pesquisa



MEPPSO IPUB/UFRJ
Mestrado Profissional em Atenção Psicossocial

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP) DE ACORDO COM ISBD

N234

Narrativas do Cuidado [recurso eletrônico]: Mulheres cuidadoras na atenção psicossocial / organizado por Daniela Costa Bursztyn, Mariana Oliveira de Souza, Malu Louvain Fabri Moraes. - Rio de Janeiro : Fólio Digital, 2024.
127 p. ; PDF.

ISBN: 978-65-86911-81-7 (Ebook)

1. Psicologia. 2. Saúde mental. 3. Atenção psicossocial. I. Bursztyn, Daniela Costa. II. Souza, Mariana Oliveira de. III. Moraes, Malu Louvain Fabri. IV. Título.

CDD 150
CDU 159.9

2024-41122

Elaborado por Odílio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949

Índice para catálogo sistemático: 1. Psicologia 150
2. Psicologia 159.9

Folio Digital é um selo da editora Letra e Imagem
tel (21) 3580-6504
contato@foliodigital.com.br
foliodigital.com.br

Daniela Costa Bursztyn
Mariana Oliveira de Souza
Malu Louvain Fabri Moraes
(Orgs.)

NARRATIVAS DO CUIDADO

*Mulheres Cuidadoras na
Atenção Psicossocial*



REVISÃO

Vitor Santos Ribeiro

PRODUÇÃO EDITORIAL

Letra e Imagem Editora

IMAGEM DA CAPA

Freepik.com

FOTOGRAFIA

Giuliana Falci de Andrade

COMUNICAÇÃO VISUAL

Caroline Bianchi Ávila

GRÁFICOS

Stefany Vieira Alves

CONSELHO EDITORIAL

Felipe Trotta (PPG em Comunicação e Departamento de Estudos Culturais e Mídia/UFF)

João Paulo Macedo e Castro (Departamento de Filosofia e Ciências Sociais/Unirio)

Ladislau Dowbor (Departamento de pós-graduação da FEA/PUC-SP)

Leonardo De Marchi (Faculdade de Comunicação/UFRJ)

Luana Pinho (Faculdade de Oceanografia/Uerj)

Marta de Azevedo Irving (Instituto de Psicologia/UFRJ)

Marcel Bursztyn (Centro de Desenvolvimento Sustentável/UNB)

Micael Herschmann (Escola de Comunicação/UFRJ)

Pablo Alabarces (Facultad de Ciencias Sociales/Universidad de Buenos Aires)

Roberto dos Santos Bartholo Junior (COPPE/UFRJ)

AGRADECIMENTOS

Abmael De Sousa Alves

Alden Brandão

Ana Carolina Santos Correa

Angela Moreira

Cintia Moreira De Souza

Danielle De Oliveira Dias Freitas

Divina Nazareth Alves Da Silva

Eliane Ribeiro

Fernanda Fortini Macharet

Flávia Fasciotti Macedo Azevedo

Gizelly Ilha Candido

Helena Piombini Pimentel

Iracema Polidoro

Joyce Carvalho De Souza

Juliane Gomes Da Silva

Marcela Bastos Diniz

Mirella Dos Santos Kuczmanda

Nádia Costa Soliz Soares

Tais Quinhoes Madeira

Vithoria Cristina Couto Mascarenhas

SUMÁRIO

<i>Prefácio</i>	7
<i>Pedro Gabriel Delgado</i>	
<i>Apresentação</i>	9
<i>Malu Louvain Fabri Moraes e Daniela Costa Bursztyn</i>	

INTRODUÇÃO ÀS LEITORAS

Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial: do cuidado solitário ao apoio solidário entre familiares de pessoas com sofrimento mental	13
<i>Daniela Costa Bursztyn</i>	
Caligrafias do cuidado	23
<i>Nuria Malajovich e Clarice Cabral</i>	
“Escrevemos, logo existimos”: um relato de experiências sobre rodas de conversa e cuidado entre mulheres	27
<i>Bruna Martins Oliveira, Clara Silva Leal, Iolanda Machado, Vanessa Felisbino e Rosângela Silva</i>	

COSTURANDO ENCONTROS E MEMÓRIAS

No espelho	35
<i>Carolina Cavaletti</i>	
De tijolinho em tijolinho	36
<i>Gerlanie Silva de Castro</i>	
Memórias e saudades	38
<i>Ignez Olivieri</i>	
Costurantes	41
<i>Clara Silva Leal</i>	
Tecer, escrever e transbordar	43
<i>Bruna Martins Oliveira</i>	

NARRATIVAS DO CUIDADO

Cuida Mulher	46
<i>Vanessa Felisbino</i>	
Vozes que ecoam nos afetos e na ressignificação da vida	48
<i>Laudiceia Paz</i>	

Será que a gente se permite ser cuidada quando cuidamos de tudo?.....	54
<i>Bruna Martins Oliveira</i>	
Quando o vento se torna brisa.....	56
<i>Rosângela Martins</i>	

MULHERES QUE CUIDAM E INSPIRAM

Cuida (das) Marias.....	60
<i>Mariana Oliveira de Souza</i>	
Mulheres de Longe	63
<i>Malu Louvain Fabri Moraes</i>	
Entre janelas e estações.....	66
<i>Glaucia Mesquita Mendes</i>	
Alimentada de Afeto.....	69
<i>Stefani Paula Magdalena dos Santos</i>	

SEMEANDO CUIDADO E SOLIDARIEDADE

A narratividade e seus efeitos em um coletivo de Mulheres Cuidadoras de Usuários da Saúde Mental.....	72
<i>Glaucia Mesquita Mendes, Daniela Cristina Belchior Mota, Daniela Costa Bursztyn, Ignez Olivieri, Laudiceia Paz, Rosângela Martins e Vanessa Felisbino</i>	
A Importância dos grupos online para Mulheres Cuidadoras Familiares	85
<i>Flaviane Rocha da Silva Vieira</i>	
Mulheres Cuidadoras em Dados (2021-2023): acesso, acolhimento e cuidado.....	97
<i>Daniela Costa Bursztyn, Stefany Vieira Alves e Leandro França Pacheco</i>	
Solidariedade entre mulheres: Projeto Solidárias empreende de forma independente visando à geração de renda para mulheres cuidadoras.....	109
<i>Giuliana Falci de Andrade</i>	
Nos cuidamos! Encontros online do Coletivo Mulheres Cuidadoras: um guia prático, completamente feminino!.....	115
<i>Ana Clara Figueiredo, Giuliana Falci, Juliana de Freitas, Mariana Oliveira, Tássia Daiana e Daniela Costa Bursztyn</i>	

PREFÁCIO

*Mulheres que cuidam, contam a história do cuidar,
e convidam ao cuidado*

Vamos olhar com empatia e delicadeza o campo de práticas diárias da atenção psicossocial. Temos os serviços territoriais, articulados na teia da intersectorialidade, com seus trabalhadores técnicos e de apoio administrativo, fazendo girar a roda da atenção diária, do cuidado vivido e praticado no cotidiano de usuários(as/es) e familiares. Enorme desafio, que vem sendo sustentado há pelo menos 30 anos, no âmbito do SUS e políticas públicas intersectoriais, enfrentando empecilhos e barreiras, mas se afirmando como a forma mais eficiente e adequada de atendimento em saúde mental. Serviços abertos, territoriais, atravessados pela vida diária das pessoas, pela cultura, pela luta por direitos de cidadania. E inevitavelmente permeados pela complexidade do contexto social, em um país – o nosso – ainda marcado pela inequidade e pela precarização da vida. O “social” é o dia a dia dos serviços, e sem ele não se compreende nem se transmite – nos processos de formação permanente – aquilo que constitui o desafio do cuidado no território.

Vamos estender nosso olhar para além dos serviços territoriais, como os CAPS, residências terapêuticas, ambulatórios descentralizados, unidades de atenção primária. Vamos até onde moram e vivem os usuários, e onde se tece e se sustenta a continuidade concreta do cuidado cotidiano. Ali está o “chão da fábrica” do cuidado, o que não se vê, mas que se vive. Ali está o núcleo da resistência às diversas ameaças que pairam e incidem sobre a política pública de atenção psicossocial, e ali está o centro do cuidado. Com suas marcas essenciais: a solidariedade, o compartilhamento, a empatia, o respeito à dignidade e à diferença, a criatividade, o imprevisto – sim, o imprevisto de todos os dias, o que não cabe nas prescrições. Ali está a fonte inesgotável (embora exaustiva) de generosidade e de produção de conhecimento. Ali estão os familiares parceiros do cuidado, que formam a linha de frente da

inclusão social, do protagonismo e do bem viver das pessoas que passam pela experiência do sofrimento mental.

Falamos aqui de familiares cuidadoras, lembrando que a formação adequada de cuidadoras que não são familiares é um dos desafios importantes da Reforma Psiquiátrica. Ouvindo as narrativas das familiares cuidadoras, podemos perceber e sentir como é central em suas vidas o desafio de cuidar; e como contar de sua experiência produz novos sentidos para sua vida, e permite um compartilhamento que é essencial para a sustentação do cuidado.

As familiares que cuidam de usuários de serviços de saúde mental são, em expressiva maioria, mulheres (conforme os dados do projeto Familiares Parceiros do Cuidado, que antecedeu, no grupo de pesquisa do NUPPSAM, a este magnífico projeto das Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial). A dimensão de gênero se afirma de modo definitivo neste rico e delicado livro. E constitui sua força, não apenas como projeto de extensão com amplo campo de atuação, mas como eixo de reflexão teórica sobre o cuidado, sobre o chão da fábrica do cuidado.

As narrativas como método de transmissão e tomada de consciência, como *insight* a ser compartilhado dessa dimensão ao mesmo tempo invisível e épica do cuidado, são de uma enorme força e eloquência. À dimensão de gênero se junta inevitavelmente o recorte de classe, das condições difíceis da vida diária, da fragilidade dos laços laborais e das políticas de bem-estar social.

Finalmente, as mulheres cuidadoras compartilham narrativas sobre o cuidado de si, sobre a força da solidariedade, e necessária atenção sobre seu próprio bem viver. Cuidar de si para bem cuidar.

Na construção e andamento do projeto de extensão, destaca-se a preocupação em manter aberta a possibilidade de novas participantes, com a dupla estrutura de encontros de cuidadoras já incluídas e as reuniões ampliadas, onde novas mulheres podem se juntar ao coletivo.

Longa vida para essas histórias do cuidado tão generosamente compartilhadas pelas diversas autoras e participantes deste projeto.

PEDRO GABRIEL DELGADO

Diretor do IPUB/UFRJ

APRESENTAÇÃO

Malu Louvain Fabri Moraes¹

Daniela Costa Bursztyn²

Os espaços de encontro do Coletivo Mulheres Cuidadoras fazem pensar na dimensão comunitária que alcançamos quando estamos juntas em rodas crescentes ou em telas repletas de movimento. Essa “comunhão amorosa”, como nomeia bell hooks³ acerca da comunidade, se faz a cada passo dado, sempre que uma mulher resgata o seu lugar de enunciação, enquanto outras podem escutá-la. As rodas (ou mesmo as telas) conduzem pela horizontalidade as palavras em estado fluido, como águas dos rios que crescem quando se encontram. Tais volumes de sonoridades e intensidades coletivas guardam também, por vezes, as angústias das palavras presas, sem vazão e que procuram por onde escoar no cotidiano ainda tão duro e marcado pelo desamparo com aquelas que cuidam, incessantemente.

Durante esse percurso, fomos percebendo as evocações do narrar: seja pela escrita que percorre papéis e revela a letra e o traço, seja pela voz que é morada da foz no corpo. Diferentes pontos de chegada no Coletivo Mulheres Cuidadoras inauguram algo próprio de cada mulher que encontramos e escutamos: ao nos presentear com gestos sonoros de relatos e experiências, elas vão aos poucos revelando algo de si. Já os diferentes pontos de partida na escrita traçam rotas inimagináveis, revestindo os tempos com um contato íntimo com o verbo e

1 Graduada em psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), especialista em atenção psicossocial na infância e adolescência pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, participante do projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial como extensionista de pós-graduação durante o período de maio de 2022 a junho de 2023 e escritora.

2 Professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, coordenadora do projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

3 HOOKS, B. **Comunhão**: a busca das mulheres pelo amor. São Paulo: Elefante, 2024.

recriando histórias que também se encontram nas esquinas e encruzilhadas de mulheres que partilham o cuidado como bússola de vida. Assim, pouco a pouco, as histórias vão ganhando outras linhas e outras páginas que se diferem dos capítulos solitários, dando lugar às alianças amigas, mútuas e fortalecedoras.

A criação do material também relata e retrata um período na história do projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, quando começamos a pensar e promover cursos de extensão, vivências e diálogos com os campos feministas decoloniais e das artes, enquanto parceiros nessa construção de propostas e intervenções participativas vinculadas à estratégias de acolhimento e promoção de saúde. Também nesse período, tivemos acesso aos materiais já desenvolvidos por algumas mulheres durante os encontros. Esse fortalecimento que foi se criando pela semelhança dos nossos desejos e interesses semeou múltiplas reflexões sobre o cuidar, considerando que, até o presente momento, a equipe é toda composta por mulheres que também se perceberam oferecendo cuidado a alguém. O acolhimento das palavras escritas e de pequenos relatos digitais das mulheres cuidadoras já acontecia de modo pontual e ganhou força quando nos organizamos em pequenos grupos semanais que funcionaram como espaços disparadores e colaboraram para a afirmação dessas escritas na vida das mulheres e na vida que se faz coletivamente no projeto.

Tal abertura para a escrita e escuta de si possibilitou também, ao longo dos encontros, um deslocamento do silenciamento imposto pelo patriarcado e pela relações hierárquicas de gênero, em que, por vezes, as mulheres pouco falam e se expressam. Para além disso, foi também um espaço norteador que permitiu que uma localização subjetiva aparecesse através dos riscos e ritos da palavra: uma escrita que narra a si mesma e passa pelo corpo, antes de alcançar as funções sociais, por vezes compulsórias, na vida dessas mulheres. Um exercício de retorno para casa, retomando as palavras que desenham trajetórias diversas e espalhando cantos de coragem e liberdade.

Para introduzir a leitura do material, contamos a história do Coletivo Mulheres Cuidadoras e da construção de redes solidárias entre cuidadoras familiares, profissionais, estudantes e pesquisadoras implicadas na ética amorosa do cuidado coletivo. Os traços das *Caligrafias do Cuidado* inscrevem a parceria das oficinas narrativas com mulheres escritoras, que nos ensinam que na palavra habitam muitos espaços de luta e autocuidado. *Escrevemos, logo existimos!* Assim, a escrita compartilhada na ciranda com

mulheres se manifesta expressando o direito à comunicação como indissociável do direito à saúde. Ao entrarmos nas rodas de conversa com mulheres cuidadoras, passamos a nos ver um pouco nas histórias e memórias de cada mulher e, ainda que as nossas experiências de vida se diferenciem, nossos caminhos jamais serão os mesmos após lê-las e escutá-las.

Costurando encontros e memórias, inauguramos a leitura dos textos narrativos do Coletivo Mulheres Cuidadoras. Entre memórias e costuras de histórias que se entrelaçam, as narrativas são tecidas com alinhavos que conectam mulheres com sua ancestralidade e com a sua poesia de vida, de amor, de transformação e de dor. A partir daí, vemos a tessitura de palavras compor uma colcha de retalhos, um artesanato do cuidado, sempre inspirado pelas mãos de outras mulheres que cuidam ou cuidaram de nós. Passando pelas *narrativas do cuidado*, sentimos a força do coletivo na palavra que sobressalta o bordado da escrita e se transforma em voz. Vozes que ecoam afetos e ressignificam a vida. Vozes até então silenciadas pela sobrecarga e solidão, ganham um contorno coletivo e afetivo de mulheres que cuidam e que curam as dores umas das outras. Mulheres que falam e fazem falar, que curam cuidando uma das outras, quando abrem passagem para a solidariedade, pertencimento e esperança. *Mulheres que cuidam e inspiram* as mais jovens, estudantes e profissionais, desencadeando suas memórias de cuidado para encadear princípios humanitários essenciais para a produção da saúde e para a preservação da vida nos caminhos de formação na atenção psicossocial.

Por fim, ancoramos no conhecimento compartilhado com as mulheres cuidadoras para a produção técnica e acadêmica do projeto de pesquisa e extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial. Assim, seguimos semeando cuidado e solidariedade, difundindo os efeitos das narrativas para o cuidado psicossocial, a importância dos encontros remotos para o acesso, acolhimento e cuidado de familiares e as iniciativas solidárias de geração de trabalho e renda com modo de amparo para as iniquidades do trabalho do cuidado. Semeamos a disseminação do acolhimento online de mulheres familiares para germinar a democratização do acesso aos cuidados e aos direitos das mulheres cuidadoras.

Convidamos as leitoras a percorrer conosco essa experiência com as narrativas do cuidado, esperando que aproveitem a leitura e compartilhem o conhecimento produzido e transmitido pelas escritoras, poetisas e artesãs do cuidado!

INTRODUÇÃO ÀS LEITORAS



MULHERES CUIDADORAS NA ATENÇÃO PSICOSSOCIAL

Do cuidado solitário ao apoio solidário entre familiares de pessoas com sofrimento mental

Daniela Costa Bursztyn⁴

A iniciativa de promover acolhimento para mulheres cuidadoras de pessoas com sofrimento mental surge no cenário pandêmico de isolamento social e de restrições no acesso aos serviços públicos de saúde. Em 2021, a realização dos encontros remotos⁵ de acolhimento e de troca de experiência entre cuidadoras tornou-se decisiva para discutir a desigualdade de gênero como determinante social da saúde/saúde mental de mulheres que atravessavam um contexto intenso de sobrecarga no cuidado de seus familiares. Dos encontros online, nasce o Coletivo Mulheres Cuidadoras e a demanda de produção compartilhada de estratégias de autocuidado e de participação social, inspirando a construção de um novo projeto de extensão universitária.

O projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPP-

4 Professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, coordenadora do Projeto de Extensão e Pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

5 Os primeiros encontros remotos de acolhimento para mulheres cuidadoras foram realizados, no período de julho a dezembro de 2021, em parceria com as ações do Projeto de Extensão Familiares Parceiros do Cuidado (NUPPSAM/IPUB/UFRJ), coordenado pelo prof. Pedro Gabriel Delgado. A partir da consolidação do Coletivo Mulheres Cuidadoras, em 2022, formulou-se o projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

SAM/IPUB/UFRJ)⁶ apoia-se no estudo sobre a incidência da desigualdade de gênero no trabalho (não remunerado) do cuidado, engendrando a sobrecarga das mulheres entre os determinantes sociais do processo saúde-doença. O projeto vem desenvolvendo suas ações e estudos acadêmico-científicos em parceria com alunas de graduação e de pós-graduação, profissionais, pesquisadoras e docentes da UFRJ. Entre as parcerias institucionais, destaca-se a participação ativa de mulheres cuidadoras na elaboração e no planejamento das ações, tendo-as como parceiras da equipe tanto para a construção de linhas de cuidado quanto para a produção do conhecimento compartilhado no campo da atenção psicossocial.

O Coletivo Mulheres Cuidadoras traduz, no seu título, a proposta de uma ação afirmativa voltada para o enfrentamento das iniquidades de gênero no campo da saúde mental. Trata-se de sustentar que antes da cuidadora, existe uma mulher. Ao se voltar para o cuidado de quem cuida, o termo *mulheres cuidadoras* propõe ultrapassar a noção da sobrecarga da cuidadora mãe, filha, irmã, esposa, avó e cunhada para a descoberta de um *tornar-se mulher* (Beauvoir, 1980) pela via do autocuidado, da garantia de direitos, da mutualidade e da esperança. O autocuidado torna-se um ato político como um ato de autopreservação da saúde (Lorde, 2019), dos desejos e das emoções das mulheres mais vulneráveis. A invisibilidade e o silenciamento do sofrimento e adoecimento das mulheres que cuidam se transformam em voz e escuta entre mulheres diversas que guardam algo em comum: a solidão e sobrecarga do cuidado, as barreiras de acesso aos cuidados em saúde, o isolamento social, o desemprego e dificuldades de sustento financeiro, os estigmas e preconceitos.

O projeto acolhe mulheres cuidadoras de usuários(as/es) do Sistema Único de Saúde (SUS), em especial dos serviços públicos de saúde mental por meio de ações remotas e presenciais de promoção da saúde e de participação social, tais como: encontros online de acolhimento e suporte mútuo, cursos de educação em saúde, atividades presenciais de autocuidado, lazer e cultura, de economia solidária e de controle social. A partir dessas ações, o Coletivo Mulheres Cuidadoras, composto por mulheres de diferentes idades, raças e etnias, classes sociais, territórios e regiões do Brasil, vem se ampliando no apoio às experiên-

6 Projeto de extensão universitária inscrito no Sistema Integrado de Gestão Acadêmica da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

cias de sobrecarga, desamparo, preconceitos e solidão comuns ao cotidiano de vida de mulheres familiares de pessoas com sofrimento mental.

No período de julho de 2021 a dezembro de 2023⁷, foram registradas 395 inscrições de mulheres interessadas em participar das ações de acolhimento, entre elas 242 cuidadoras familiares e 153 cuidadoras profissionais do campo da saúde mental. Das inscritas, 207 mulheres foram acolhidas e se mantiveram vinculadas às ações remotas e presenciais do projeto. O Coletivo Mulheres Cuidadoras manteve o encontro remoto aberto para o acolhimento de novas participantes, permitindo a participação de profissionais e estudantes da área da saúde/saúde mental. Além dos encontros online, o coletivo passou a se reunir presencialmente no espaço de convivência organizado no Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Trata-se de um encontro mensal organizado para aproximadamente 20 mulheres cuidadoras (familiares) que vivem na cidade do Rio de Janeiro, ou nos municípios mais próximos, que passaram a se conhecer pessoalmente, proporcionando um espaço físico afetuoso de rodas de conversa, atividades de autocuidado, de lazer e cultura e de suporte de pares.

Como ação de educação em saúde, o projeto desenvolveu o curso de extensão (online) Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial com temáticas de saúde mental e gênero, direitos previdenciários e cuidados comunitários⁸. O

7 Em 2023, o projeto recebeu apoio de bolsas para alunas de graduação pelo Programa Institucional de Fomento Único de Ações de Extensão (PROFAEX/2023) e de custeio pelo Programa de Extensão Universitária da Pós-Graduação/UFRJ (PROEXT-PG/2023), vinculados a Pró-Reitoria de Extensão e a Pró-Reitoria de Pós Graduação e Pesquisa da UFRJ. No mesmo ano, a experiência do Coletivo Mulheres Cuidadoras foi reconhecida pelo Laboratório de Inovação de Práticas Latino-Americanas de Participação Social em Saúde, como iniciativa promovida pela Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) no Brasil e pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS). Disponível em: <https://apsredes.org/eventos/lis-cns/mulheres-cuidadoras-na-atencao-psicossocial/>. Acesso em: 30 ago. 2024.

8 Para o desenvolvimento dos conteúdos temáticos, a atividade contou com o envolvimento e mobilização de palestrantes de diferentes instituições e parcerias para sua execução, tais como: Departamento de Serviço Social da Universidade Federal do Piauí, Instituto de Enfermagem da Universidade Federal do Rio de Janeiro, GT Parentalidade e Equidade de Gênero da UFRJ, Associação de Familiares e Usuários de Criciúma/SC, Frente Estamira de CAPS (NUPPSAM/IPUB/UFRJ), Movimento Nacional da Luta Antimanicomial, APACOJUM, Coletivo Participação de Usuários e Familiares, Programa de Educação Previdenciária – INSS/PEP/RJ, Curso de Pós-Gra-

curso obteve 300 inscrições num período de sete dias, e foi realizado de modo remoto com transmissão ao vivo no Canal NUPPSAM/YouTube⁹, obtendo 1920 visualizações ao longo das seis aulas. Em continuidade, o projeto vem aprimorando suas ações de comunicação em saúde visando a sustentar e amplificar o *direito à voz* (Oliveira, 2022) das cuidadoras, apoiando processos emancipatórios por meio da disseminação de suas histórias e narrativas em produtos técnicos audiovisuais e conteúdos que compõem as redes sociais¹⁰.

Como linha de pesquisa associada ao mestrado profissional em Atenção Psicossocial do IPUB/UFRJ, a equipe de pesquisadoras segue avançando nas etapas descritivas e exploratórias de dados sociodemográficos das cuidadoras familiares e na disseminação das narrativas do cuidado como balizadores metodológicos de pesquisa qualitativa para a difusão da experiência da solidão e sobrecarga do cuidado, associando-a aos cuidados em saúde mental. Apostamos na produção compartilhada do conhecimento (Bursztyn; Delgado, 2017) difundida pelos produtos técnicos de pesquisa e extensão, como uma via estratégica para a sensibilização de profissionais da saúde no acolhimento das reais necessidades e demandas dessas mulheres nos serviços públicos, reconhecendo o cuidado como um verbo coletivo (Angotti *et al.*, 2021) e não exclusivo da condição das mulheres. Além disso, buscamos apoiar a construção necessária e urgente (Minayo, 2021) de políticas públicas de cuidado (Brasil, 2023) para mulheres familiares do campo da atenção psicossocial diante da insuficiência de dados sociodemográficos que ainda nutrem barreiras para o acesso aos direitos básicos de quem cuida.

duação de Psiquiatria e Psicanálise da Infância e Adolescência do SPIA/IPUB/UFRJ, Curso de Especialização em Atenção Psicossocial para Infância e Adolescência do NUPPSAM/IPUB/UFRJ, cursos de graduação em musicoterapia, psicologia e belas artes da UFRJ, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro, Incubadora Tecnológica de Cooperativas Populares – ITCP/IFRJ e Fórum Permanente de Centros de Convivência do Estado do Rio de Janeiro, Centro de Convivência Trilhos do Engenho do Instituto Municipal Nise da Silveira – RJ, Projeto Transversões (UFRJ) e NASF Alegrete/Rio Grande do Sul. Para todas as parcerias mencionadas, nossa gratidão e honra pela caminhada de mãos dadas!

9 Disponível em: https://www.youtube.com/playlist?list=PLya0w7Sof6_ruIvfPJno8j6LWbGL-1FMtv. Acesso em: 30 ago. 2024.

10 Rede social: www.instagram.com/mulheres.cuidadoras.

MULHERES CUIDADORAS NA ATENÇÃO PSICOSSOCIAL: DESAMPARO E DESAFIOS

A predominância de mulheres à frente do cuidado de usuários(as/es) da rede de serviços de atenção psicossocial é bastante representativa no que diz respeito à intensidade da sobrecarga do trabalho (não remunerado) do cuidado. A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD, 2022) revela que as mulheres dedicam 9,6 horas a mais do que os homens aos afazeres domésticos e/ou cuidados de pessoas: enquanto 91,3% das mulheres realizaram alguma atividade relacionada a afazeres domésticos, essa proporção foi 79,2% entre os homens em 2022. Ao acompanharmos mulheres cuidadoras da rede de atenção psicossocial, vemos esses dados se atualizando na associação direta da experiência da sobrecarga do cuidado (Reis, *et al.*, 2016; Delgado, 2014) com o adoecimento físico e mental das cuidadoras (Batista *et al.*, 2013), com a violência de gênero (Medeiros; Zanello, 2018) e com feminização da pobreza.

A transformação do modelo comunitário de assistência em saúde mental, consolidado a partir da Lei 10.216/2001 (Brasil, 2001), inclui a participação social de familiares como um ponto estrutural de apoio na rede de atenção psicossocial. No entanto, ao integrar as famílias nos circuitos das ações em saúde, espera-se ainda pela construção de políticas públicas que possam amparar as reais necessidades e condições socioeconômicas e de vulnerabilidade psicossocial das mulheres no cuidado de pessoas com maior nível de dependência e pela implementação de políticas de cuidado que assegurem a promoção da saúde e a proteção social de cuidadoras parentais informais.

O movimento da Reforma Psiquiátrica no Brasil produziu a organização de serviços territorializados de saúde mental a fim de promover a proteção dos direitos de seus atores e atrizes no cuidado em liberdade. Entretanto, nota-se ainda a ausência de investimentos nos dispositivos de desinstitucionalização e de cuidado comunitário voltados para as cuidadoras familiares (Pergoraro; Caldana, 2008). Com efeito, impõe-se o cotidiano de sobrecarga e violação dos direitos civis, sociais, políticos e culturais motivado pela transferência “naturalizada” de responsabilidades atribuídas às mulheres familiares de pessoas com sofrimento mental. Cabe ao campo da atenção psicossocial, bem como às políticas públicas intersetoriais, produzir estratégias de cuidado e de

proteção social capazes de reduzir o adoecimento e as vulnerabilidades sociais das cuidadoras como linha de enfrentamento das iniquidades de gênero.

A construção de políticas públicas intersetoriais para mulheres cuidadoras torna-se, portanto, um desafio estrutural a ser enfrentado no cuidado psicossocial. A participação ativa de mulheres nos espaços de troca de experiências e suporte mútuo, de educação continuada e de geração de trabalho e renda vem se revelando estratégica para a produção da saúde, de redes solidárias e políticas públicas de cuidado. Daí a importância de disseminar a experiência de mulheres cuidadoras e suas narrativas do cuidado, pois não há como compreender suas dificuldades e necessidades sem antes escutá-las e lê-las.

DA SOLIDÃO AO PERTENCIMENTO E SOLIDARIEDADE

Diante da evidência de novos estudos de gênero realizados no Brasil, como a pesquisa “Sem Parar: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia” (Bianconi; Leão; Moreno, 2020), nota-se a urgência do debate a respeito de gênero, raça, classe social e outros determinantes sociais de saúde para a produção do cuidado, especialmente para as mulheres. Ao analisar os efeitos da pandemia e do isolamento social sobre o trabalho, a renda e o sustento financeiro, associa-se o trabalho doméstico e de cuidado realizado de forma não remunerada à intensificação da sobrecarga das mulheres. Portanto, é preciso desnaturalizar a sobrecarga do cuidado vivenciada pelas mulheres, muitas vezes inseridas em um cotidiano violento e adoecedor, para promover iniciativas de cuidado levando em conta a participação social e as redes solidárias de apoio.

Durante a pandemia da covid-19, todas as ações do projeto foram realizadas de modo remoto, assim como a maior parte dos atendimentos oferecidos pelos serviços de saúde mental. Os encontros online promovidos por meio de plataformas e aplicativos interativos caracterizam uma inovação para as estratégias de promoção da saúde e participação social difundidos no contexto pandêmico (Vieira, 2023). Nesse cenário, avaliamos que a continuidade e o fortalecimento dos encontros online de apoio mútuo e autocuidado e das ações de educação em saúde ampliaram o acesso das familiares ao cuidado psicossocial, atuando como retaguarda para os serviços de saúde mental no momento desafiador de crise sanitária e democrática no país. No momento

em que o país retrocedia para a precarização dos serviços públicos de saúde mental, cuidar das mulheres que cuidam tornou-se uma ação afirmativa da vida e, ao mesmo tempo, uma reafirmação da vida e da luta de mulheres por direitos e justiça social.

Somos hoje um coletivo que reúne aproximadamente 20 participantes, a cada encontro remoto, de diferentes regiões do Brasil, mas, predominantemente, do estado do Rio de Janeiro. Reunimo-nos quinzenalmente com mulheres cuidadoras familiares de serviços de saúde mental que passam a se conhecer e compartilhar histórias de desamparo, solidão, violência e sobrecarga, nutrindo umas às outras com fé e esperança por transformação. Da solidão ao pertencimento, do sofrimento social da iniquidade de gênero para a solidariedade entre mulheres; a descoberta de possíveis momentos de autocuidado, amorosidade e mutualidade fazem girar uma ciranda de apoio, trocas sociais e afetivas.

Vamos aos poucos nos movimentando entre espaços de um cotidiano *solitário* para um lugar de apoio *solidário*. O movimento de uma simples letra da palavra *solitária* para *solidária*, se faz ouvir em muitas vozes e histórias de solidão e sobrecarga, até então inaudíveis e silenciadas: pelo afastamento da família, dos pais de seus filhos(as), de amigos e amigas, dos serviços e equipes que nem sempre compõem parcerias; pela angústia de temer a própria morte sem amparo para os seus familiares, pelo desemprego e pela exaustão física e mental do trabalho invisível do cuidado. Vozes e histórias passam a ser escutadas e amparadas pelo apoio solidário do cuidado mútuo, por mulheres que se conectam e caminham juntas por qualquer espaço por onde são levadas pelas mãos entrelaçadas ao celular, como se entrelaçassem as mãos umas das outras. Estamos “juntas, apenas juntas”, repete a cada encontro a cuidadora da irmã. Dentro de suas casas, no quintal, na praça, no trabalho, no meio de transporte, vendendo açaí do Maracanã, no comércio local, nas escolas, nas unidades de saúde, no momento de crise ou de luto da perda de seu familiar... caminhamos juntas, abrindo novas telas, janelas, espaços e movimentos.

Diante da ausência de políticas públicas de amparo para as cuidadoras, surge um coletivo que se apoia por laços afetivos e solidários, que problematiza a naturalização e invisibilidade do trabalho do cuidado, da pobreza, do adoecimento e do apagamento das trocas sociais. Em especial, mães, filhas, esposas, avós e irmãs de usuários(as) da rede pública de saúde mental ainda sofrem

com o isolamento e o confinamento em suas próprias casas por ter que lidar solitariamente com seus familiares sem muito acesso aos trabalhos formais (remunerados) e aos cuidados em saúde. O Coletivo Mulheres Cuidadoras torna-se, então, um espaço seguro e acolhedor de partilha de histórias e relatos de sofrimento, angústia e desassistência, muitas vezes relatados como um pedido de socorro! Entre as mulheres, cada uma com seu repertório de saberes e vivências, surgem a ajuda mútua e a produção de cidadania, bem como as relações de amizades e de suporte de pares.

A sobrecarga imposta às mulheres é um desafio cotidiano para a promoção da saúde mental, e vimos nesse espaço de solidariedade e autocuidado uma via de apoio para frentes de economia solidária e de geração de trabalho e renda como linha de cuidado psicossocial que alcança as cuidadoras em suas casas e em seu cotidiano. Com efeito, a participação social e o protagonismo de mulheres cuidadoras começam a se fortalecer e a motivação para o autocuidado transforma-se em reivindicação por direitos, pertencimento e esperança.

Na voz dessas mulheres, esse coletivo “vai melhorando a gente sem a gente nem perceber”; “mulheres são sempre as que seguram nossas mãos, somos ponte, somos rede, somos força”; “a gente tem que construir estratégias de reconstrução; não somos vítimas, somos protagonistas da nossa vida”; “não somos apenas mulheres de deveres, somos também mulheres de direitos”. Fazer parte da luta para que as mulheres cuidadoras sejam vistas e atendidas em suas demandas é uma jornada inovadora, de exercício de uma prática da cidadania que implica uma ética amorosa (Hooks, 2020) de solidariedade e cuidado coletivo.

REFERÊNCIAS

- ANGOTTI, Bruna; STELA, Regina; VIEIRA, Corrêa [Orgs.]. **Cuidar, verbo coletivo: diálogos sobre o cuidado na pandemia da Covid-19.** [versão eletrônica]. Joaçaba: Editora Unoesc, 2021.
- BIANCONI, Giuliana; LEÃO, N.; MORENO, T. **Sem parar: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia.** São Paulo: Gênero e Número, 2020.
- BATISTA, C. M. F. *et al.* Sobrecarga de familiares de pacientes psiquiátricos: influência do gênero do cuidador. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 21, p. 359-369, 2013.

- BEAUVOIR, S. **O Segundo Sexo**, v. I, II. Tradução de Sérgio Milliet. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.
- BRASIL. Lei n. 10.216, de 6 de abril de 2001. **Diário Oficial da União**, Brasília (DF), 2001.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Conheça a Secretaria Nacional de Cuidados e Família. Brasília, 2023.
- BURSZTYN, VIEIRA, SOUZA, FORTINNI & FELISBINO. Mulheres Cuidadoras Atenção Psicossocial. Laboratório de Inovação Latino Americano de Participação Social em Saúde, CNS/OPAS/OMS. Março/2023. Disponível em: <https://apsredes.org/eventos/lis-cns/mulheres-cuidadoras-na-atencao-psicossocial/>. Acesso em: 2 nov. 2023.
- BURSZTYN, D.; DELGADO, P. Conhecimento compartilhado e estratégias colaborativas de pesquisa na atenção psicossocial. **ECOS-Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 7, n. 1, p. 68-77, 2017.
- DELGADO, P. Sobrecarga do cuidado, solidariedade e estratégia de lida na experiência de familiares de Centros de Atenção Psicossocial. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, n. 24, p.1103-1126, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/articulo/physis/2014.v24n4/1103-1126/>. Acesso em: 2 nov. 2023.
- HOOKS, Bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2020.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua**. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.
- LORDE, A. A transformação do silêncio em linguagem. In: LORDE, A. **Irmã outsider**. 1. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2019.
- MEDEIROS, M.; ZANELLO, V. Relação entre a violência e a saúde mental das mulheres no Brasil: análise das políticas públicas. **Revista Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 384-403, 2018.
- MINAYO, M. C.. Cuidar de quem cuida de idosos dependentes: por uma política necessária e urgente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 7-15, 2021.
- OLIVEIRA, B. “EU SOZINHA ANDO BEM, MAS COM VOCÊ ANDO MELHOR”: redes de comunicação, cuidado e saúde mental entre mulheres. 2022. Dissertação, Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde, ICICT/Fiocruz, Rio de Janeiro, 2022.
- PEGORARO, R.; CALDANA, R. Mulheres, Loucura e Cuidado: a condição da mulher na provisão e demanda por cuidados em saúde mental. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.17, n.2, p. 82-94, 2008.
- REIS, T.; DAHL, C.; BARBOSA, S.; TEIXEIRA, M.; DELGADO, P. Sobrecarga e participação de familiares no cuidado de usuários de Centros de Atenção Psicossocial. **Revista Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 109, p. 70-85, 2016.

- REIS, T.; BURSZTYN, D.; BRANDÃO, A.; DELGADO, P. Familiares como pesquisador de serviços de atenção psicossocial: um desafio para a promoção do cuidado e autonomia na perspectiva do recovery. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, n. 25, p. 187-204, 2022.
- VASCONCELOS, E. M. *et al.* **Manual de Ajuda Mútua**, vol. 1. Rio de Janeiro: Projeto Transversões-ESS/UFRJ, 2007.
- VIEIRA, F.R.S. **Grupo de família online**: estratégias de cuidado para familiares de usuários de um centro de atenção psicossocial em tempos de pandemia. 2023. Dissertação (Mestrado em Atenção Psicossocial) – Instituto de Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

CALIGRAFIAS DO CUIDADO

Por uma escrita feminina

Nuria Malajovich¹¹

Clarice Cabral¹²

O apoio à escrita de estudantes e profissionais de saúde sobre suas experiências nas rodas do projeto Mulheres Cuidadoras veio como convite, mas foi também presente.

As marcas suscitadas pela experiência de cuidar daquelas que cuidam aparecem aqui em costuras, passagens selecionadas.

Não por acaso outras personagens invadem a cena, fazendo surgir no horizonte mães, avós, vizinhas, amigas de infância e sobrinhas.

As narrativas dão a ver a experiência de mulheres em conexão com outras mulheres. Através das memórias dos encontros, estudantes e profissionais de saúde vão encadeando suas vivências como contas em um colar, onde presente, passado e futuro se alinham em constante revisão.

Dores ancestrais, segredos em anel. Escrever pode ser um ato de cuidado e de encontro com o outro. Registrar acontecimentos, vivências, caminhos, mas também percursos, travessias, andanças. Modo de arquivo que guarda memórias em processo.

O uso de notas e pequenos rascunhos mostra-se como estratégia para gri-
far a vida e acompanhar seus sobressaltos.

11 Professora do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, coordenadora do Projeto de Extensão Diversas: narrativas e produção de cuidado em saúde mental, pesquisadora do Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicopatologia e Subjetividade e coordenadora do Mestrado Profissional em Atenção Psicossocial (MEPPSO) do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

12 Psicóloga do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, vice-coordenadora do Projeto de Extensão Diversas: narrativas e produção de cuidado em saúde mental.

Escrever para narrar impossíveis, guardar silêncios, velar a dor. Fazer da escrita atravessamento de fronteira, modo de forçar a passagem, convocando a leitura e o endereçamento.

A aposta em recolher histórias que não costumam ser contadas nasce do nosso desejo de estabelecer conexões entre pontos de vista que tendem a ser relegados ao plano privado no campo da saúde.

As oficinas realizadas no projeto de extensão Diversas: narrativas e produção de cuidado em saúde mental, iniciado em 2020, são destinadas a estudantes e profissionais da área da saúde. Têm por objetivo compartilhar coletivamente situações vivenciadas na clínica, sobretudo aquelas que suscitam reviravoltas no modo de apreensão do cuidado.

Pretende-se assim:

1. Trazer em primeiro plano as transformações subjetivas provocadas pelo encontro com a dor do outro.
2. Prestar atenção nas rasuras e nas mudanças de rota, de modo a fazer aparecer aquilo que costuma se esconder no texto.

A experiência de ministrar oficinas de escrita para pessoas na área da saúde iniciou-se em 2018. Na ocasião, o fato da participação nas oficinas ter sido integralmente feminina trouxe, de surpresa, a necessidade de inclusão da variante gênero no cuidado.

No campo da saúde, não se aborda com profundidade as ressonâncias que o contato com o sofrimento psíquico produz no corpo de quem cuida.

Desde cedo, nos cursos de graduação, ensina-se a não iluminar a subjetividade de quem presta o cuidado, relegando à esfera do privado aquilo que é essencialmente público: o encontro com a dor do outro.

No campo da atenção psicossocial existe a compreensão de que o sofrimento psíquico é fenômeno complexo que necessita de lentes múltiplas, acionando um conjunto de saberes plurais e parceria entre diferentes setores da sociedade.

Apesar dos importantes avanços, um duplo desafio ainda se impõe: trazer o gênero para o debate no campo do cuidado, valorizando a perspectiva feminina e politizar o sofrimento psíquico, ressaltando regularidades no modo como as mulheres o vivenciam.

A construção de narrativas alternativas pode ser instrumento para a criação de caminhos que minimizem o sofrimento psíquico relacionado ao silenciamento produzido pela injustiça de gênero. Contar e compartilhar histórias é uma forma de cuidado relacional e de circulação entre pontos de vista diversos.

O arquivo de memórias, composto por histórias femininas de cuidado, recolhido ao longo de nossa prática extensionista, revela perspectiva e olhar sensível e engajado. As narradoras demonstram como é possível exercer modos solidários de cuidado, respeitando as vidas-personagens narradas.

A escrita-narrativa é, portanto, uma forma de cuidado pensada por mulheres que atuam no campo do ensino em atenção psicossocial e visa a contribuir para desfazer fronteiras linguísticas e epistêmicas que tendem a moldar corpos e subjetividades, de maneira a contribuir para que vivências *diversas* tomem forma e lugar.

O espaço de debate sobre a saúde mental a partir da lente feminina é fundamental para mudar as práticas em saúde e o modo como o sofrimento psíquico das mulheres costuma ser tratado nos serviços de saúde mental.

Sabemos que a experiência do sofrimento psíquico é moldada por valores e normas vigentes em um contexto cultural e histórico, que regula as relações de gênero e os modos de pertencimento e reconhecimento social.

Pedindo apoio a mulheres escritoras e militantes feministas, aprendemos que a palavra é também espaço de luta e de igualdade de direitos.

– “Quem cuida de si tendo de cuidar de tantas pessoas e coisas ao mesmo tempo?”

A jornada de Audre Lorde iniciou-se quando ela teve um câncer. Em seu diário de tratamento, afirma: “cuidar de mim mesma não é autoindulgência, é autopreservação, um ato de luta política” (Lorde, 2017, p. 104).

Cuidar de si pode, para muitas mulheres, significar um ato de resistência e subversão. Um ato político é sempre coletivo. Buscar ajuda e redes de apoio, colocar limites e poder dizer não – tudo isso é autocuidado.

Débora Diniz prefere chamar essa experiência de acalento. Para ela, o acalento de si é sempre um ato político porque exige “tempo livre da alienação do cuidado para os outros; exige intimidade com as próprias entranhas”. Por isso, ela ressalta que “nem sempre o acalento de si é prazeroso [...]; há também dor na transformação de si mesma” (Diniz, 2022, p. 93).

Acalentar introduz uma dimensão de corpo, de toque, de carne. É comum que o corpo feminino esteja a serviço do outro. Do filho, do trabalho doméstico, das relações amorosas, de violências.

Acalentar-se exige ruptura com o lugar destinado a nossos corpos no patriarcado. É também uma forma de sobrevivência e fortalecimento. Uma proteção contra a destruição e a exploração.

Diz bell hooks que conversar é uma forma de criar comunidade. Ela vê a comunidade como um espaço de aprendizado para o amor, que reúne desejo de comunicação, transformação e solidariedade. Narrar pode ter efeito de transmissão e de conexão. Ajuda a encontrar a voz, falando em companhia.

Nos escritos que compõem esta publicação, encontramos acalento, carícia, abraço. Histórias de mulheres... que cuidam de mulheres... que cuidam... Histórias que chegam em nossos corpos, criam intimidade e conectam com uma dimensão coletiva e de cuidado que é recíproca.

Sustentamos que essa dimensão do cuidado não pode ser excluída da formação de quem se propõe a cuidar!

Outros bordados, novas histórias. Uma mulher desconhecida traz outra de volta. E outra.

REFERÊNCIAS

- DINIZ, Debora; GEBARA, Ivone. **Esperança Feminista**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2022.
- HOOKS, Bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. trad. Stefanie Borges. São Paulo: Elefante, 2020
- LORDE, Audre. **Sou sua irmã**: escritos reunidos. trad. Stefanie Borges. São Paulo: Ubu Editora, 2020.

“ESCREVEMOS, LOGO EXISTIMOS”

Um relato de experiências sobre rodas de conversa e cuidado entre mulheres

*Bruna Martins Oliveira*¹³,

*Clara Silva Leal*¹⁴,

*Iolanda Machado*¹⁵

*Vanessa Felisbino*¹⁶

*Rosângela Silva*¹⁷

*“Cuidar do outro é cuidar de mim;
cuidar de mim é cuidar do mundo”*

RAY LIMA

Quantas narrativas cabem em duas rodas de conversas tecidas e aquecidas por mulheres? Quantas histórias são gestadas, guardadas e compartilhadas por oito mulheres – seja pelas suas vivências, experiências e saberes –, que podem ser contadas, escritas ou continuam silenciadas, mas querendo explodir no mundo? (Oliveira, 2023, p. 91)

Não pretendemos responder essas perguntas aqui neste texto, mas ouvamos dizer que as construções coletivas – tecidas, produzidas e compartilhadas por mulheres cuidadoras parentais informais – podem resultar em muitos movimentos, que vão desde o despertar para o autocuidado

13 Jornalista e mestra em Informação e Comunicação e Saúde pelo ICICT/PPGICS/Fiocruz, 29 anos, capixaba – residindo no Rio de Janeiro atualmente, participante do projeto desde 2022 e filha cuidadora.

14 Aposentada, 68 anos, moradora de Piedade – Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e irmã cuidadora.

15 Costureira, 51 anos, moradora de Encantado – Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e mãe cuidadora.

16 Psicóloga, 33 anos, moradora de Criciúma (SC), participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e mãe cuidadora.

17 Aposentada, moradora do bairro Todos os Santos – Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e irmã cuidadora.

até a construção do cuidado coletivo e a busca pelos movimentos políticos, de luta e ativismo.

Por falar em luta, é importante destacar que ela é fundamental para nós, mulheres cuidadoras parentais, e se dá em diferentes contextos e espaços em nossas vidas. Descobrimos e aprendemos juntas sobre o quão importante é reconhecer e valorizar o cuidado enquanto trabalho – mesmo que ele seja invisibilizado e diminuído, já que a naturalização da atribuição ao cuidado como “obrigação” das mulheres por conta da divisão sexual do trabalho (Biroli, 2018) e dos papéis sociais de gênero (Saffioti, 1986) é atualizada permanentemente.

Os itinerários do cuidado não são sempre os mesmos. Afinal, cada mulher cuidadora é um universo e não existe apenas uma forma de existir e cuidar neste mundo. Muitas de nós chegamos às rodas de conversa realizadas em espaços como o projeto de extensão das Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da UFRJ (NUPPSAM/ IPUB/UFRJ) movidas pela urgência de criar um espaço para si e sentir acolhimento.

Entre os momentos mais marcantes de uma roda de conversa realizada em novembro de 2023, durante o desenvolvimento de uma dissertação de mestrado defendida no Programa de Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde (PPGICS), do ICICT/Fiocruz, destacamos a força do compartilhamento de experiências e vivências sobre o ato de buscar grupos de apoio e criar espaços de escuta, afeto, apoio e autocuidado.

As rodas de conversações são procedimentos da epistemologia proposta por Araujo (2015) e são embasadas, entre outros elementos, na possibilidade de valorizar e produzir conhecimentos de forma conjunta entre quem se propõe a entrar em campo e quem aceita o convite de fazer parte dessa interlocução.

Assim, acreditamos na potência de valorização e validação dos diferentes saberes e fazeres, em contextos distintos, bem como na importância do respeito ao direito à comunicação de cada pessoa que aceita fazer parte dessa experiência.

NOSSOS DIFERENTES LUGARES E O MOMENTO DO ENCONTRO

Segundo Barreto (2005), compartilhar problemas, sofrimentos e desejos coletivos é algo que, naturalmente, ajuda a criar e fortalecer vínculos afetivos, além de estimular o reconhecimento e a afirmação de identidade e auxiliar na criação de comunidades.

Na pandemia de covid-19, a pauta do cuidado tornou-se emergente, apesar da crise sanitária apenas ter revelado uma ponta do iceberg que há anos faz parte da vida das mulheres que são invisibilizadas, mesmo sendo fundamentais na produção e reprodução da vida e da força de trabalho na sociedade. Quando aceitamos entrar em um espaço coletivo, inevitavelmente deixamos um pouco de nós nesse ambiente e absorvemos aquilo que nos toca, quando oportuno

Em alguns momentos, nossas falas e trocas encontraram os pensamentos de Federeci (2021), filósofa italiana conhecida pela máxima “o que eles chamam de amor, nós chamamos de trabalho não remunerado”. A autora foi bastante resgatada na pandemia, época que o trabalho invisibilizado do cuidado saltou aos olhos de acadêmicos, jornalistas, pesquisadores, profissionais de saúde, organismos internacionais, como a ONU Mulheres, e isso nos ensina muito sobre a importância de retomar essas temáticas e não as deixar adormecer. Afinal, como bem ensina Federeci (2021), a exploração do trabalho doméstico e de tudo o que envolve o cuidado coletivo é o que sustenta a economia, embora as mulheres vivam em desvantagem nesse cenário.

Nesse contexto, nós, mulheres cuidadoras parentais informais, temos que lutar num cenário desigual de forças para sermos ouvidas e respeitadas. Cada uma de nós tem uma história, uma identidade e um contexto de vida, mas compartilhamos, durante as rodas coletivas e as caminhadas, de vários sentimentos coletivos, entre eles: as batalhas constantes pelo direito à comunicação e pelo direito de sermos “mulheres de direitos e não só de deveres”.

Tratando-se de um cuidado específico em saúde mental, as responsabilidades, as cobranças e as culpas são endereçadas às mulheres, mesmo que o Art. 3º da Lei n. 10.216/2001 diga que “é de responsabilidade do Estado o desenvolvimento da política de saúde mental, a assistência e a promoção de ações de saúde aos portadores de transtornos mentais,

com a devida participação da sociedade e da família, a qual será prestada em estabelecimento de saúde mental, assim entendidas as instituições ou unidades que ofereçam assistência em saúde aos portadores de transtornos mentais” (Brasil, 2001).

Desse modo, a responsabilidade compartilhada do cuidado é uma realidade ainda muito distante, na prática. Passos (2013) pontua que, ao mesmo tempo em que a Reforma Psiquiátrica é um marco para os novos cuidados em saúde mental, as novas responsabilidades na garantia desse cuidado acabam recaindo sobre as mulheres.

Além disso, a autora chama atenção para as consequências dessa situação na reprodução das opressões de gênero. Em sua visão, “a soberania política do modelo antimanicomial recria e reafirma o governo dos homens nas relações primárias” (Passos, 2013, p. 4) e, conseqüentemente, “os atributos de um cuidador/familiar na saúde mental, naturalmente, em sua maioria, convergem e se assentam na figura feminina” (Passos, 2013, p. 4). Desse modo, mais uma vez vem à tona a naturalização da responsabilidade do cuidado como uma função a ser exercida pelas mulheres, que, nesse caso, não são pagas pelo Estado.

TRAJETÓRIAS E CONTEXTOS DE NÓS, MULHERES QUE CUIDAM

“Eu sou um CAPS 24h”, disse Clara, advogada aposentada e cuidadora com uma carreira de mais de 20 anos na saúde mental, sendo inclusive liderança de associações em diversas oportunidades. Na pandemia, o fechamento dos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), somado à imposição do isolamento social, as incertezas, o medo, o aumento das tensões sociais, impactos emocionais e da sobrecarga de quem cuida, deixou muitas mulheres com essa sensação: a de ser um serviço 24h.

Nesse ato de doar-se e cuidar dos nossos queridos, não faltam cobranças e transferência de responsabilidades por quem também deveria nos ouvir enquanto familiar e fornecer o cuidado. Na ausência de tudo, exercemos os papéis não só ligados à nossa formação e carreira, como também nos tornamos psicólogas, assistentes sociais, pesquisadoras, líderes e

ativistas, e temos que constantemente lidar com silenciamentos e cancelamentos que também geram impactos sobre nossos corpos e existências.

Graças ao lema “Juntas, apenas juntas”, bordão de Clara, adotado carinhosamente por muitas mulheres do projeto Mulheres Cuidadoras, e aos espaços coletivos, ganhamos fôlego para seguir em frente, buscando espaço e voz para falarmos o que estamos sentindo, entender nossos direitos, compartilhar dicas de leitura, informações jurídicas e informações em saúde mental e, assim, tecer redes de apoio.

Vanessa Felisbino, mãe, mulher, cuidadora e psicóloga, diz que a dor costuma nos guiar e levar a lugares inimagináveis. Essa dor que tanto nos afasta, nos isola e nos adocece, também pode ser transformada em combustível para seguirmos caminhando e lançarmos mão de nossas habilidades e conhecimentos para ajudar outras pessoas, inclusive no cuidado em saúde mental, como Vanessa faz.

A escrita também é terapêutica e ao compartilharmos nossos saberes em roda, também falamos sobre a importância de registrar esses conhecimentos para sermos validadas, em um mundo no qual a oralidade, apesar da sua riqueza e de seu papel fundamental na formação de gerações, acaba não sendo legitimada.

A legitimação também vem da escuta e do respeito a nossa história. Durante muito tempo, muitas de nós, como Rosângela, Iolanda e Bruna, não tínhamos um espaço para falar sobre nossos atravessamentos e sentimentos e compartilhar as dores e vivências com pessoas que não enfrentam desafios semelhantes; apesar de ser uma maneira de elaborar os sentimentos, não é tão confortável quanto conversar com alguém que sentiu na pele as mesmas experiências.

UMA VEZ ABERTOS, CAMINHOS JAMAIS SERÃO OS MESMOS

A riqueza da experiência de estar, compartilhar e produzir conhecimento conjuntamente de mulheres é única. Agora preciso falar em primeira pessoa: eu, Bruna, enquanto familiar, filha e aspirante no fazer científico que aposta fichas na possibilidade de valorizar os múltiplos referenciais e pontos de partida, defensora da comunicação enquanto direito humano,

compreendendo que o direito à comunicação é indissociável do direito à saúde (Araújo; Cardoso, 2007) e que, na perspectiva dos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS), a comunicação só pode ser chamada dessa forma quando preza por valores como equidade, integralidade, descentralização e participação popular (Araújo; Cardoso, 2008); acredito que uma vez que as rodas são abertas, os caminhos jamais serão os mesmos.

Sinto e compartilho o sentimento com as mulheres cuidadoras que co-produziram um belo conhecimento comigo – estar em rodas de conversa é um ato de coragem. Conseguimos nos ver um pouco em cada mulher, mesmo que as nossas experiências de vida nem sempre sejam próximas. Conseguimos fazer algo raro na contemporaneidade: enxergamo-nos mutuamente e saímos mais fortalecidas e encorajadas a lutar por um mundo mais inclusivo, menos psicofóbico e mais justo. Por isso, tenho muitos agradecimentos a fazer para minhas interlocutoras – vozes potentes que me ajudam a compor este texto. Vamos lá!

Com Vanessa aprendi que é possível continuar acreditando na juventude, da qual faço parte, e que os profissionais de saúde da nova geração têm uma oportunidade e uma missão gigante: aprender a ser humano e respeitar o humano, conectando a teoria, mas sem esquecer do que está por trás do sofrimento.

Com Clara aprendi que colocar pimenta nas rodas de conversa é fundamental e que, sim, precisamos nos posicionar pela gente e pelos nossos queridos. E para nos posicionar onde não nos querem, uma dose de alegria e ousadia sempre vão bem.

Com Rosângela aprendi que é preciso ter calma e respirar para cuidar, mas também para se permitir ser cuidada. Com Laila aprendi que nossa voz também é escrita e que definitivamente ninguém é e nem se limita a um CID.

Com Iolanda aprendi que é preciso ter muita coragem para lutar contra as quimeras diárias e, mais ainda, para ocupar os espaços.

Agradecimento especial à professora Daniela Costa Bursztyn, coordenadora do projeto Mulheres Cuidadoras e docente na UFRJ, por abrir os caminhos para que a gente se encontrasse. De fato, foi uma experiência única e que vale a pena ser registrada para a posteridade.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Inesita Soares; CARDOSO, Janine Miranda. **Comunicação e Saúde**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2007.
- ARAUJO, Inesita Soares; CARDOSO, Janine Miranda. Comunicação e Saúde: Desafios para um Pensar-Fazer em Sintonia com o SUS. In: PELICIONI, Maria Cecília Focessi; MIALHE, Fábio Luiz. **Educação e Promoção da Saúde: Teoria e Prática**. São Paulo: Editora Santos, 2015.
- BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: LCR, 2005.
- BIROLI, Flávia. **Gênero e Desigualdades: os limites da democracia no Brasil**. São Paulo: Boitempo, 2018.
- BRASIL. **Lei n. 10.216, de 6 de abril de 2001**. Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm. Acesso em: 3 nov. 2023.
- FEDERICI, Sílvia. **Eles chamam de amor, nós chamamos de trabalho não remunerado**. Youtube. jul. 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=bFSI-4nEB6jl>. Acesso em: 3 nov. 2023.
- OLIVEIRA, Bruna Martins. **“Eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor”**: redes de comunicação, cuidado e saúde mental entre mulheres. 2023. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, Pós-Graduação em Informação e Comunicação em Saúde, 2023. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/59306/bruna_oliveira_icict_mest_2023.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Acesso em: 3 nov. 2023.
- PASSOS, Rachel Gouveia. **Maternalismos e reforma psiquiátrica brasileira: uma análise da participação das mulheres no desmonte da lógica manicomial**. Trabalho apresentado no X Seminário Internacional Fazendo Gênero. Disponível em: https://www.fg2013.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/20/1386178874_ARQUIVO_RachelGouveiaPassos.pdf. Acesso em: 3 nov. 2023.
- ZANELLO, Valeska. **A prateleira do amor sobre mulheres, homens e relações**. 1. ed. Curitiba: Apris, 2022.
- ZANELLO, Valeska. **Saúde Mental, Gênero e Dispositivos: Cultura e Processos de Subjetivação**. Curitiba: Appris, 2018.

COSTURANDO ENCONTROS E MEMÓRIAS



NO ESPELHO

Carolina Cavaletti¹⁸

Vejo metade de mim.
Sonhos e abdicação.
Certeza e medo.
Coragem e cansaço.
Questionada,
As explicações...
Não percebo marcas do tempo.
Sorrio para mim.
Felicidade e lágrimas.
Hora silêncio, hora desespero.
Lucidez e expectativas.
Amor, dedicação e fé.
Amor, amor, amor.
Conheço o início e penso no fim.
No espelho, procuro metade de mim.

18 Professora, 41 anos, moradora do Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde 2023 e mãe cuidadora.

DE TIJOLINHO EM TIJOLINHO

*Gerlanie Silva de Castro*¹⁹

Eu fui conectando-me aos poucos. Cada vez mais presente, a cada encontro, senti o quanto nossas histórias têm afinidade, e o quanto algumas realidades me perpassam.

Isso aconteceu pela primeira vez quando conheci a Ivete.

Mas antes de começar, eu gostaria de me apresentar. Eu sou Gerlanie, sou uma mulher de riso fácil, amo ouvir música e pessoas. Sou uma mulher negra, filha e neta de mulheres também negras.

Cheguei no grupo Mulheres Cuidadoras por meio da especialização em Atenção Psicossocial na infância e adolescência. Confesso que de início eu não conseguia me conectar tanto, talvez por não me perceber como mulher familiar cuidadora, apesar de me sentir tão tocada com todas as histórias. Mas como quase tudo na minha vida acontece em processos, de tijolinho em tijolinho, minha conexão com esse grupo de mulheres não foi diferente. Era mais um dia de encontro virtual das mulheres cuidadoras, às 15h no relógio e eu não fazia ideia do que eu iria vivenciar nos próximos minutos. Naquela tarde a Dani, coordenadora do projeto, estava perguntando às mulheres como elas estavam, e se gostariam de compartilhar alguma notícia desde o último encontro. Depois de algumas dizerem, ela perguntou a Ivete, que estava com câmera e microfone desligados, se ela gostaria de falar. Logo em seguida, ela conseguiu abrir a câmera, porém não conseguia abrir o microfone, foi então que as mulheres se impulsionam a ajudá-la. “Ivete, tem um botão ao lado do botão da câmera. Aperta nesse microfone...”. Pela

¹⁹ Graduada em fonoaudiologia pela UFRJ, especialista em atenção psicossocial na infância e adolescência pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, participante do projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial como extensionista de pós-graduação durante o período de maio de 2022 a junho de 2023, e amante de artesanato.

tela eu pude ver que as outras mulheres estavam como eu, aflitas e ansiosas para que Ivete conseguisse abrir seu microfone e pudesse finalmente falar. O momento em que Ivete conseguiu ligar o microfone foi como se fosse uma final de campeonato. Todas vibraram, batendo palmas e comemorando o que acabara de acontecer. Naquele momento Ivete falou como tem sido sua vida, falou mais do seu filho do que de si mesma, mas ela ainda pôde falar de sua solidão e frustração na lida do cuidado.

A história da Ivete me traz lembrança de quem eu era, pois desde a infância fui uma criança que não falava sobre os meus sentimentos. Eu costumava chorar quando eu me frustrava, ou quando eu sentia alguma dor, mas ao ser perguntada sobre o motivo, eu não conseguia me expressar. A minha idade foi avançando e eu cheguei à vida adulta com as mesmas dificuldades, o que fez que eu, na vida adulta, acumulasse dentro da minha mente e coração traumas, dores, coisas que eu nunca havia compartilhado com ninguém.

Até o momento em que eu fui passando por processos, meus processos, no meu ritmo de autoconhecimento, e aos poucos eu fui apertando o meu botão do microfone e comecei falar sobre minhas dores e me tornar vulnerável para pessoas da minha confiança.

Esse episódio se assemelha a histórias de muitas outras mulheres que cresceram sendo ensinadas que não demonstrar fragilidade é ser forte. Essa dureza recai sobre mulheres negras quando ao falar sobre violências raciais que já sofreram, elas são minimizadas, questionadas e até silenciadas.

Que possamos proporcionar às mulheres espaços assim como Ivete e eu tivemos para falarmos sobre nossas dores, mas não somente isso. Que esses espaços sejam conexões de segurança que nos permitam falar de nós mesmas. Do que gostamos, do que desejamos ou sonhamos.

MEMÓRIAS E SAUDADES

Ignez Olivieri²⁰

A prosa e a poesia carregam a magia dos sonhos, a leveza do amor e a dor da saudade.

As lembranças são um registro eterno de momentos felizes ou não que dão um colorido leve à nossa vida. O que seria de nós sem elas? Seres sem memória, sem passado e sem história.

Nossa família, meu pai, minha mãe e meus cinco irmãos morávamos na zona norte do Rio de Janeiro, mais precisamente entre o Méier e o Engenho de Dentro, lugar bucólico de onde guardo momentos mágicos de minha infância. Uma vila com oito casas onde a de número oito era o meu palácio.

Como fui feliz ali! Naquela vila aprendi as primeiras cantigas de roda, brincadeiras de pega-pega, amarelinha e muitas outras.

Cada casa da vila tinha a sua história. Algumas com crianças, as mais alegres, outras nem tanto, onde moravam casais que pouco apareciam para participar das conversas e das festas. Uma dessas casas, a de número três, era especial porque nela morava um casal de velhinhos. Eu gostava de ficar naquela varanda ouvindo as histórias que o sr. Luiz contava. Era simpático, com a voz já um pouco fraca pela idade avançada, mas que tinha o dom de me levar aos castelos encantados, aos bosques onde moravam criaturas estranhas e curiosas. Eu me transportava inteiramente para aquele mundo mágico. Dona Eunice, sua esposa, me trazia bolinhos de chuva enquanto eu ouvia as histórias. Ainda quentinhos eu os abria e soltavam uma fumacinha com cheirinho delicioso de baunilha. Ainda sinto o gostinho deles!

20 Aposentada como funcionária pública estadual em técnica de administração em saúde, 79 anos, moradora do Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde setembro de 2021 e mãe cuidadora.

Depois de alguns anos fomos morar numa casa muito grande, onde passei grande parte da minha infância. Ficava no mesmo bairro. Era uma casa branca com janelas verdes e no alto da casa em frente estava escrito a palavra “Lar”. Era tipicamente portuguesa pelos azulejos e pisos e na sala de jantar as paredes tinham pinturas a óleo com paisagens de Portugal. Eu viajava pelas paisagens. Ali iniciei a minha admiração pelas artes.

O quintal da casa era imponente, árvores frondosas ofereciam mangas carambolas, jabuticabas e uma frutinha chamada abiu. Um pequeno laguiinho era a festa para os meus cinco irerês. Eu tinha um cabritinho que me acompanhava pelo quintal, mas à noite ficava berrando até que meu irmão fosse dar uma voltinha com ele. Acho que por isso acabou sendo o almoço de um domingo. Que pena! O papagaio Loreco era a alegria da casa, do quintal e da família. Falava, cantava e dava risadas.

Eu brincava de tudo que inventava. Deitar no chão do quintal e olhar as nuvens se movimentando e formando figuras era o que eu mais gostava de fazer.

Tínhamos uma casa em Muriqui onde passávamos as férias. O mar calmo e o cheirinho de mato verde era o marco daquele lugar. Deitar na rede à noite e observar os vagalumes era encantador. Pela manhã, passear pelo jardim, mastigar um pedacinho de capim azedinho, que era capim limão, tocar nas folhinhas das dormideiras e vê-las se fechando, era fantástico.

Ainda sinto o cheirinho das frutas frescas e o perfume das flores dos jardins que minha mãe cuidava com carinho. Lembranças eternas e suaves que me fazem sonhar e relembrar momentos que não voltam mais

Acho que tudo isso já me fez um pouco poeta desde criança.

A vida foi passando e coisas boas, e outras nem tanto, foram acontecendo.

Minha festa de quinze anos foi inesquecível. Meus pais me fizeram sentir que eu era uma princesa. Que tempo bom, onde tudo era colorido e me fazia feliz.

A adolescência passou e na vida adulta o colorido fica mais tênue.

Aos poucos fui perdendo meu pai, minha mãe que não conseguiu vencer um câncer e três dos meus quatro irmãos. Nessa época eu já estava casada e já tinha meus três filhos, jóias da minha vida. Meu marido tentava ser um bom companheiro, mas o alcoolismo o venceu e o afastou de um

bom convívio com a família se tornando uma difícil companhia até que o perdemos para sempre.

Um dos meus filhos foi diagnosticado com esquizofrenia já na adolescência. Foi e é difícil lidar com as dificuldades e preconceitos. Tenho momentos que me sinto perdida e impotente.

Meu filho faz tratamento e acompanhamento da esquizofrenia no IPUB\UFRJ e graças a isso encontrei apoio de um grupo de mulheres cuidadoras, onde sou acolhida por profissionais e pessoas que enfrentam o mesmo problema que eu. Não me sinto mais sozinha nesse mundo paralelo e incompreendido. Gratidão.

Todos nós somos poetas, carregamos uma história que contada se torna uma lição de vida, de amor, de transformação ou de sofrimento. O importante é lembrar sempre da infância que mesmo com alguma dificuldade carrega momentos de felicidade com brincadeiras inventadas que não precisam de classe social para existirem. Lembranças da infância são alicerces que sustentam nossa história.

Assim é a vida, uma caminhada feliz num quintal de sonhos até alcançarmos o portão de saída para um mundo real cheio de desafios, sofrimentos e aprendizados.

COSTURANTES

Clara Silva Leal²¹

Nomeei a nova oficina descritiva... ops... oficina narrativa de costurante.

A vida nos liberta das nossas limitações, porque neutro é sabonete de bebê.

As lembranças são movimentos, alavancas. Não me vejo com os pés amarrados no passado ou arrastando o presente.

Coração flechado, sem esgotar as tentativas de perdão.

Decisões, exigências de exercer minhas habilidades. Controlar, se proteger dessa crueldade do outro.

Moldar a trajetória, onde o cuidado é o norte.

Paz Senhor! Venha em meu auxílio.

Uma nova oportunidade de reler, recapitular, ouvir minha voz com os textos, trouxe novas palavras. Dei voz à minha “segunda chance”.

E os olhos lindos, olhos castanhos de minha mãe. Da infância tão cheia de necessidades.

Histórias têm a facilidade de nos apresentar o mundo, quando nos remetem aos momentos, situações, sonhos e lembranças. São tantas vivências, que nos trazem um amadurecimento.

Na real, surge a necessidade de olhar para si própria, centrar em si mesma, reavaliar nossos desejos como um todo.

Essa moral lável, variável, deslizante, muitas vezes são valores adaptados ao momento.

A diferenciação ou a dessemelhança entre os textos e minha realidade é apenas imaginação, além dos nossos “crachás” dessa nossa história.

A vida nos liberta das nossas limitações.

21 Aposentada, 68 anos, moradora de Piedade – Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e irmã cuidadora.

Lembranças fortes: de que cor são os olhos de minha mãe.

Eu vejo os olhos, o olhar de minha mãe com tanta clareza.

Sem alavancas, sem amarrações com o passado ou arrastando-me no presente.

Coração flechado! Amiga Rochina me trouxe um detalhe: a flecha, no seu final tem uma pena! Detalhe que remete aos dois lados da moeda.

E vem também a oportunidade de me ouvir, relendo os textos em voz alta. E novamente uma nova descrição. Afinal, estamos na oficina descritiva... ops... oficina narrativa!

Ao ouvir a outra participante, a jovem amiga Felicia, atentei o quanto da importância da comunicação.

Seja pela fala, por gestos, atitudes, olhares e tantos pensamentos, esses últimos, alguns secretos.

E para finalizar, o ensinamento, o saber, o pertencimento é partilhado.

Ouvi da Rochina que vários papéis foram amassados. Eu risco, rabisco, coloco setas, asteriscos e vou embaralhando o meu organizado.

E assim, temos textos realistas, com detalhes e experiências pessoais. Sim, os textos ganharam composição do dia, de cada participante.

E temos aqui: textos também são lugares de partilha!

Juntas, apenas juntas.

TECER, ESCREVER E TRANSBORDAR

Bruna Martins Oliveira²²

Bárbara chega com as palavras pulsando em seu corpo e transbordando na mesa. É hora de degustar com delicadeza, profundidade e afeto a escrita coletiva.

Clara logo se junta a essa mesa, trazendo o ingrediente que dá um caldo para uma roda de conversa inteira.... ou melhor, para um livro inteiro e para um movimento de pensarmos a escrita como um lugar.

“Você se leva para os lugares que você vai?”

Talvez. Usando metáforas. Nas entrelinhas. Um ajuste aqui. Um ajuste acolá. Apagamento. Silêncio. Rupturas. Cores. Ah, como doem os cortes.

Mas o que esperar? A vida é aquilo que acontece enquanto a gente faz planos – alguém disse, acho que John Lennon. E o ato de escrever e se permitir estar de corpo e alma na escrita talvez seja trocar a roda do carro enquanto ele está andando.

Costura. Vamos tecendo. Vamos unir nossas palavras nessa colcha de retalhos com cheiro de roupa lavada e seca. A colcha é feita por tudo o que aprendemos e vivemos a partir dos saberes de nossas mães, avós e de quem nos trouxe até aqui.

22 Jornalista e mestra em informação e comunicação e saúde pelo ICICT/PPGICS/Fiocruz, 29 anos, capixaba – residindo no Rio de Janeiro atualmente, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2022 e filha cuidadora.

O texto não precisa estar perfeito. O texto é artesanato.

Ele precisa descansar para crescer. Precisa respirar. Precisa ser sentido antes de escrito.

E há tanta coisa aqui e agora que custa a sair....

Escrever talvez seja mesmo um ato perigoso. Afinal, é o que materializa a gente. E materializar nossas dores na escrita é se dar conta que elas existem, de verdade. E isso dói.

Por isso, segura aqui Clarinha. Estica lá, Bárbara. Vou dar um ponto nessa colcha de retalhos, numa costura que só a gente sabe. E vamos nos permitir respirar, só por hoje e assim como o texto, descansar.

NARRATIVAS DO CUIDADO



CUIDA MULHER

Vanessa Felisbino²³

Quando se escolhe uma profissão ou se busca uma vocação, encontra-se uma trilha e nela migalhas de pães e sementes “escondidinhas na beirinha”. Quem jogou não avisou, mas deixou um caminho, você decide plantar ou comer!

Nessa trilha do saber me vi confusa! Que lugar quero chegar? E o que eu irei fazer lá? Me formar, trabalhar, mas como será esse cuidar?

Cuidar de alma, de vida, não será uma tarefa fácil, e nem poderia!

A dádiva concedida é um elo alinhado com o mais puro e sublime legado, nossa pérola das profundezas – a existência. Faz sentido para ti? Não? Me segue que te conto, então! Os primeiros passos foram difíceis, nebulosos, entre cacos, telhas e galhos. Me fizeram engolir coisas que não cabiam em mim, engasgada segui! Foram muitos passos olhando para os lados, procurando reconhecer, me conhecer, pertencer!

O guia era a voz, ela surgia de dentro, que batia no peito ardendo! Eu sentia, mas não ouvia, e não entendia o que ela me dizia.

A certa altura, no meio da selva escura, vagalumes rodeavam incessantes, vejo rostos de mulheres brilhantes. Será que aqui é meu lugar? Sinto pegar na minha mão – vem, senta aqui! Tem espaço para ti! A roda está aberta, afina os ouvidos e deixa o coração falar! Aqui é permitido se despir de todas as feridas que abriram em ti! Aqui podemos te ver, e assim te acolher! Falando à alma cura, a vida muda e tu levas a sabedoria pura.

Mulheres que vêm, mulheres que vão, mulheres que estarão à frente abrindo passagem, porque o segredo é não soltar a mão! Tudo que nos liga é o alicerce da vida! A partilha, o cuidar entre mulheres me ensinou a viver, a me reconhecer! Sinto meus pés em terra enraizando e a mensagem

23 Psicóloga, 33 anos, moradora de Criciúma (SC), participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde 2021 e mãe cuidadora.

decifrando, tua missão é preparar o chão, e fortalecer o plantio com as sementes colhidas no caminho.

Nossa casa, nosso lar, está em todo lugar, basta a uma mulher encontrar.

Nota: Assim que encerrei o rabisco do primeiro rascunho, ouço a porta bater! Ao abrir era minha mãe. Sorriso no rosto, abraço apertado! É, hoje ela está bem! Entra e senta mãe, quero ler para você o texto que acabei de escrever. Sabe aquele grupo de mulheres cuidadoras? – Não! Não sei, não me lembro! diz ela. Aquele mãe, que faço parte, que é online, que falei para você! A cabeça balançando e nada lembrando, entendi que era preciso ela ouvir! E através desta leitura, linha a linha nossas lágrimas caíam. Ela reconheceu, e compreendeu o meu trabalho, que tece redes junto a essas mulheres, que curam cuidando!

VOZES QUE ECOAM NOS AFETOS E NA RES-SIGNIFICAÇÃO DA VIDA

Laudiceia Paz²⁴

Por que há direito ao grito. Então eu grito.

CLARICE LISPECTOR

Com essas palavras inicio a minha narrativa para contar um pouco sobre o que o Coletivo Mulheres Cuidadoras representa na minha vida diária como cuidadora familiar e como é bom estar entre mulheres que têm histórias tão parecidas, mas ao mesmo tempo tão singulares, cuja diferença se pauta pela forma com que cada uma lida com as particularidades da pessoa cuidada, e também pela forma como buscamos nos colocar diante dos diversos papéis sociais que nos envolvem, sobretudo o de cuidadora.

Encontrar esse coletivo, para mim, foi e tem sido uma experiência muito significativa. Quando nos encontramos, mesmo que de longe (devido ao formato online), posso ver nas histórias de outras mulheres que temos muitas coisas em comum que nos preocupam; ao mesmo tempo, o compartilhamento de cada história e vivência nos traz um certo alento, e nesses momentos nos acolhemos e nos solidarizamos.

Recebemos os abraços, compartilhamos saberes e experiências, recebemos com apreço as dicas de aceitação dos processos de saúde/doença/condição de pessoa a quem dedicamos o cuidado, e nas vivências vamos construindo vínculos e rede de apoio. Mutuamente, vamos aprendendo melhores formas de lidar com as nossas fragilidades/dificuldades, partilhamos também as nossas potencialidades e conquistas diárias no nosso modo de cuidar do outro, assim como a importância de cuidarmos de nós

24 Assistente social, 51 anos, moradora de Guarulhos (SP), participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras desde o início de 2022 e mãe cuidadora.

mesmas. E sobre esse cuidar de si, encontramos espaço na escuta e no acolhimento dado pelo coletivo.

Cheguei ao Coletivo Mulheres Cuidadoras num momento bem complexo e difícil, que foi o período de pandemia pelo qual passamos e que, sendo necessário o distanciamento social, acabou gerando uma sobrecarga de cuidado ainda maior. Sem rede de apoio de serviços essenciais de cuidado com meu filho, sem a presença de pessoas próximas e sem a possibilidade de circulação, pelas restrições etc. Vivemos um período ainda mais conturbado e difícil. Encontrar o coletivo teve grande importância para mim nesse momento!

Contando um pouco sobre minha trajetória como cuidadora familiar, sou mãe de um jovem que hoje tem 29 anos e que teve o diagnóstico de autismo ainda na infância. Sem nenhum conhecimento sobre o autismo naquele momento, vieram as dúvidas, o medo do desconhecido e de não ter o apoio necessário para o tratamento. Iniciou-se ali a minha busca por entender o que acontecia e ao mesmo tempo a busca pela aceitação do diagnóstico, o que não foi fácil!

Sendo mãe de três filhos em idade muito próximas, percebi que não seria fácil cuidar do tratamento inicial com tantas terapias, acompanhamento médico, cuidar dos afazeres domésticos, além de cuidar da educação escolar das crianças. É fato que precisei em algum momento abdicar de algumas coisas e até do cuidado em relação aos outros.

Experienciar o novo e o desconhecido também me trouxe, com o passar do tempo, possibilidades de envolver meus outros dois filhos para que me acompanhassem em atividades que envolviam o tratamento do irmão. Possibilidades que, no cuidado em saúde mental, existem por meio da atenção psicossocial, trabalhos desenvolvidos nos CAPS, onde familiares são convidados a participar como forma de envolver a família em todo processo de cuidado. Por diversas vezes pudemos estar juntos nesses espaços.

Antes de chegar a ter todo esse apoio na atenção psicossocial, tive que começar a me envolver na busca por uma rede de saúde mental que atendesse crianças e adolescentes no meu município. Começava ali (mesmo sem eu ter conhecimento algum sobre políticas de saúde) o meu ativismo pela causa do meu filho. Na época do início do diagnóstico não tínhamos um CAPS infantil na cidade. Junto a outras mulheres lutei para que tivesse e aconteceu.

Ali começava a luta por direito à rede de apoio tão necessária para uma mãe que se sentia sobrecarregada com situações de desprezo e falta de empatia por parte de quem deveria dar o apoio necessário para superação da vulnerabilidade e anseios que podem vir junto de um diagnóstico. Essa mãe precisou também fazer escolhas para preservar sua saúde física e mental. Então, veio a separação.

Mas, como mostram as estatísticas, não sou um caso isolado ao receber o diagnóstico de um filho, seja ele autismo ou alguma outra síndrome ou doença. Muitas mulheres são abandonadas pelos seus companheiros, que também deveriam ser responsáveis pelo cuidado. Alguns por não aceitar o diagnóstico, outros porque têm a percepção equivocada de que esta é uma “obrigação” exclusiva da mulher.

Comigo não foi diferente. Sempre fui mãe em cuidado integral e, antes da separação, que aconteceu com meus filhos entrando na adolescência, a sobrecarga que já existia dentro da relação se tornou ainda maior. O fato de ter o companheiro em casa nem sempre é sinal de compartilhamento de cuidado.

Sem trabalho formal, sem formação de nível médio, com filhos sob minha responsabilidade e sem políticas públicas de apoio ao cuidador, como cuidar do acompanhamento do meu filho integralmente e suprir outras necessidades pessoais?!

E foi a partir daí que nós, os irmãos e eu, intensificamos as nossas forças para continuarmos a jornada.

Abdicar ou sair de uma relação tóxica que te afeta negativamente, romper ciclos de violência, também não é fácil nesse contexto. Mas é necessário, embora possa afetar de alguma forma principalmente os filhos dessa relação.

Enfim, seguimos com as nossas rotinas. Vi meus filhos se tornarem adultos e muita coisa acontecer. Aprendi muito com tudo isso, embora não tenha sido e ainda não é nada fácil! Há muita luta pela frente.

Nessa trajetória muitas transformações foram ocorrendo. O processo de cuidar me colocou diante de grandes desafios. A luta por direitos e melhores condições de acesso, a constante busca pela inclusão, o reconhecimento e a conscientização das diferenças acabaram se tornando um norte para essas transformações ao longo da vida.

Entre tantos acompanhamentos, terapias, vivências e em conversas com outras mulheres que cuidam, acolhimento em grupos de família e outros espaços de diálogos, pude começar a perceber possibilidades que antes não via.

Conciliar o cuidado diário do meu filho com os estudos foi uma delas, embora, com muitas dificuldades no percurso, por ser a principal cuidadora dele, como acontece no exato momento em que escrevo este relato. Meu filho vem a mim, dizendo que quer almoçar. Preciso parar pra preparar o seu almoço. Logo após, vem o horário da oficina em grupo online.

Assim acontece cotidianamente. Por vezes, preciso parar de fazer algo importante para dar atenção às suas necessidades, dúvidas etc. Há dias venho tentando parar para escrever, mas as demandas muitas vezes se sobrepõem; vem o cansaço físico e mental, mas o importante é que estou aqui descrevendo um pouco sobre mim (tenho um pouco de dificuldade com isso). Ter esse tempo é uma das coisas mais preciosas, pois é um momento de autoconhecimento e dedicação a uma parte da mulher que tenho dentro de mim.

Prossigo... Nesse processo de autoconhecimento, mesmo com todas as demandas de cuidado, muitas transformações foram acontecendo ao longo dos anos, sobretudo após o ano de 2010, que foi quando me tornei uma “mãe solo” dos meus três filhos, após o fim de um casamento de longos anos. A partir daí, a vida me colocou diante de muitos desafios e novas perspectivas.

Ao ter que acompanhar meu filho para levá-lo até a escola em mais uma tentativa de inclusão no ensino para jovens e adultos, por um instante pensei: por que não voltar a estudar já que estou dentro da escola para acompanhá-lo? Foi ali que voltei a estudar depois de 27 anos fora da escola, e comecei a frequentar as aulas do EJA. Confesso que não foi fácil. Por um período, pelas dificuldades e demandas, parei de frequentar, mas a mudança e desejo de me reconstruir como mulher foi maior que a vontade de desistir e voltei.

Voltei, e dessa vez a intenção foi mais longe. Concluí o ensino médio no ano de 2016 e com muito afinho me inscrevi no ENEM, mas sem muita expectativa de passar. Foi um ano difícil, quando pouco tempo antes da prova perdi minha mãe para uma doença terminal. Lembro que essa foi a primeira vez

que tive que deixar meu filho autista aos cuidados dos irmãos mais novos para que eu pudesse ajudar a cuidar dela nos seus últimos momentos de vida, em uma outra cidade a mais de 100 quilômetros de distância.

Não foi fácil para mim e não foi fácil para ela saber que meu filho estava sem mim em casa. Mesmo estando tão fragilizada pela doença, ela se preocupou. Algo bem peculiar de nós mulheres: achamos que não temos o direito de nos afastarmos de nossos filhos ou de quem cuidamos, seja pelo motivo que for. Hoje posso dizer com toda certeza que essa é uma culpa imposta pela sociedade a nós mulheres, quase como uma “servidão voluntária” e não devemos nos culpar e sofrer por não poder dar conta de tudo!

Depois de passar por esse momento, continuei. Lembrei de algumas palavras ditas por ela em algum momento: “levanta a cabeça, vai estudar e esqueça o passado”. Palavras que vêm de uma mulher que não teve a oportunidade de sequer concluir a primeira série do ensino fundamental. Também lembro que, quase desistindo de ir fazer a prova do ENEM, eu disse:

O que vou fazer lá se não tive tempo suficiente para estudar!?

E aí, minha filha me respondeu: “Vai fazer a prova, só isso!”

Assim, cheguei ao ano 2017 com a notícia que me deixou muito feliz. Alcansei a pontuação para entrar na Universidade pelo FIES e em 2020 pude concluir a graduação em Serviço Social. Foram quatro anos de intensas batalhas entre demandas de cuidado com o filho, a casa, as terapias, as mudanças de comportamento (alguns bem complexos e difíceis), mas consegui concluir com êxito.

A alegria de poder finalizar um curso estudando sobre saúde mental me deu ainda mais vontade de ampliar o conhecimento. Ainda no final de 2020, mais uma vez, me desafiei a fazer um processo seletivo para uma pós-graduação. Fui aprovada e iniciei em 2021 um curso que durou dois anos.

Dizer que todo esse processo foi fácil, não foi! Tive muitos ganhos, mas também tive perdas importantes. A pandemia veio, trouxe o medo, a instabilidade emocional, entre tantas outras coisas. Contudo, para aquela mulher “tímida” e sem perspectiva de acesso, que um dia foi chamada de analfabeta por ter apenas a sexta série do ensino fundamental (por uma atitude misógina, machista e, por que não dizer, uma atitude de violência e usurpação da autoestima e da singularidade do ser mulher), o resultado esperado por mim não poderia ser diferente.

Transpor os obstáculos impostos pela exclusão e imposição posta a nós mulheres, redescobrir-se numa relação de pertencimento e construção de identidade é fundamental para muitas transformações.

E ao tomar consciência desse lugar de pertencimento é também a possibilidade de reconstruir a rota para nos conectarmos com nós mesmas e nesse movimento escrever novos capítulos da história de cada uma de nós!

Sou mãe, sou cuidadora, mas também sou mulher com desejos e sonhos, e preciso ter atitudes que me coloquem nesse lugar de fala e afirmativa de vida e resistência. No trajeto muitas turbulências virão, eu sei, mas o mais importante nesses momentos é estar ciente que no momento mais arriscado e turbulento eu tenho a capacidade de poder me acolher, me cuidar, respeitar meus limites para poder ser também a rede de apoio de alguém e sem naturalizar o cuidado como exclusivamente um papel da mulher; poder dizer “cuidar do outro é também cuidar de mim”.

Finalizo com uma frase que ouvi e que me toca profundamente e que diz muito sobre a oportunidade de estar entre mulheres que, como eu, estão fazendo uso das palavras em suas narrativas de vida para num “grito” dizer – eu estou aqui, eu (re) existo: “Eu nunca fui tímida, eu sempre fui silenciada” (Monique Evelle). Somos vozes que ecoam nos afetos, no acolhimento e na solidariedade!

SERÁ QUE A GENTE SE PERMITE SER CUIDADA QUANDO CUIDAMOS DE TUDO?

Bruna Martins Oliveira²⁵

Conceição Evaristo, numa delicadeza, escreveu, em *Olhos d' Água* o seguinte:

Sendo a primeira de sete filhas, desde cedo busquei dar conta de minhas próprias dificuldades, cresci rápido, passando por uma breve adolescência. Sempre ao lado de minha mãe, aprendi a conhecê-la. Decifrava o seu silêncio nas horas de dificuldades, como também sabia reconhecer, em seus gestos, prenúncios de possíveis alegrias.

Não há como não se deixar tocar com esse trecho. Eu, com quase 30 anos, sempre estive ao lado dela – da minha mãe, e ainda estamos juntas, tentando entender, pela primeira vez (de forma mais intensa) quem somos, cada uma em um espaço.

Eu nunca fui a criança que deu trabalho. Nunca fui a menina que dava preocupação. Aos 17, já não tinha mais tempo e espaço para ser e ter vida de adolescente. Além de dar conta das minhas dificuldades, eu também tinha que dar conta de um turbilhão que despertara na vida dela e refletia na nossa vida em comum, no número 45 da Travessa Amarildo, como um furacão mesmo.

Ela, a mais velha de cinco irmãos. A menina que desde a infância era babá, fazia faxina, dava conta dos pequenos enquanto a minha avó lavava roupas para fora e fazia o que podia. Ela, a menina que não teve tempo nem espaço para viver a sua infância e em vez de brincar de boneca, na

25 Jornalista e mestra em informação e comunicação e saúde pelo ICICT/PPGICS/Fiocruz, 29 anos, capixaba – residindo no Rio de Janeiro atualmente, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde 2022, e filha cuidadora.

adolescência, já embalava um bebê de verdade. Ela que carregou tanto silenciamento em seu corpo, violências e cuidou de tudo e de todos. Ela adoeceu, lentamente, até que tudo explodiu.

Eu, tentando decifrar, após o choque naquele de 30 de novembro de 2013, o que diziam seus silêncios, tentando desesperadamente montar um quebra-cabeça do porquê de tudo aquilo. Até hoje tento e, felizmente, muita coisa melhorou.

Enquanto eu sempre “dei conta” das minhas dificuldades. Da tarefa de casa. Do suporte e do cuidado em todos os momentos que ela precisou. Eles, os homens da casa, não me deram tempo e espaço para ser outra coisa. E assim fui me afogando nos silêncios, nas palavras não ditas, até que um belo dia também saí de órbita e algo mudou para sempre.

Ela também se assustou nessa caminhada. E ali, depois daquele dia, estreitamos o laço, entendendo que, sim, somos feitas da mesma matéria e tínhamos uma jornada entrelaçada, cada uma com suas particularidades. Precisamos, a partir dali, nutrir o cuidado e regá-lo, mutuamente.

Com tudo isso, já ouvi algumas: você tem que se cuidar. Precisa pedir ajuda. Peça ajuda para Deus, porque ele não dá um fardo maior para carregar. Você consegue. Não se permita ficar esgotada. Você não pode deixar se cuidar, porque é o elo.

Ok. Mas quando você sempre é quem cuida, como aprender a ser cuidada?

É um processo para se reconhecer enquanto um corpo que merece cuidado. Às vezes, o tempo e a necessidade do cuidado não são possíveis, porque sempre somos, eu e mais tantas mulheres, aquela filha que “cresceu rápido” e “passou por uma breve adolescência”. Enquanto isso, eles são apenas crianças em corpos de homem e demoram para amadurecer, nos dizem. É assim mesmo, nos dizem.

E assim, caminha a (des)humanidade.

QUANDO O VENTO SE TORNA BRISA

Rosângela Martins²⁶

Durante muito tempo eu fui filha. Até os quatro anos era filha única, e a chegada das minhas irmãs, em que a diferença da idade era de um ano e meio entre elas, portanto eram duas bebês para minha mãe cuidar, foi necessário que eu ficasse aos cuidados da minha avó e tia materna. Elas faziam de tudo para suprir a falta que eu poderia sentir da minha mãe e irmãs, e mesmo tão criança eu ouvia que tinha que entender que essa separação temporária era necessária e passei a ter minha avó e tia como minhas referências, e seguimos em frente. Eu era uma criança muito alegre, adorava brincar, apesar da situação, ficava esperando no final de semana a visita de meus pais e irmãs com muita ansiedade, e quando eles iam embora me entristecia, mas qualquer coisa que me distraísse, já esquecia, e lá estava eu inventando coisas e brincando. Eu me via questionando tudo, naquela época as crianças deveriam ser obedientes, respeitar os adultos e aceitar tudo caladas, fui crescendo sem aceitar muito bem essas regras e passei a ser rotulada como uma criança um pouco rebelde, malcriada, ressonda e por aí vai, e assim fui desenvolvendo minha identidade e fui percebendo que devia, de alguma forma, lutar pela liberdade de ser o que eu era, de poder me expressar, dizer o que eu pensava, mas não era permitido.

Após um tempo dessa separação, de um dia para o outro, os meus pais e irmãs foram morar na casa da minha avó, aí comecei a construir uma convivência que eu não estava acostumada, e começaram alguns conflitos, dos quais eu não sabia lidar, e assim fomos até a minha adolescência, momento em que eu não abria mão da minha liberdade, do meu espaço, e fui passando por um processo de reconstrução, de amadurecimento, de fazer

26 Assistente social, 50 anos, moradora do Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde setembro de 2021, e filha cuidadora.

escolhas; é claro que nem sempre eram as melhores, mas me sentia livre para isso. Aos trinta e cinco anos fui mãe, e eu estava decidida em não reproduzir com o meu filho o mesmo processo pelo qual passei; construí uma vivência na base do diálogo passando muita segurança e confiança. Hoje meu filho tem quatorze anos e até o presente momento tem surtido efeito, executo bem meu papel de mãe, e é claro que reconheço coisas boas que vivi na infância, e me vi agindo algumas vezes da mesma forma como mãe, até porque, minha mãe, desde da minha gestação ao nascimento e cuidados com meu filho, sempre esteve presente ao meu lado. Aos quarenta e sete anos me tornei mãe novamente, mas não tive uma gestação, fui mãe da minha mãe, que aos setenta e um anos passou a requerer mais cuidados, pois recebemos o diagnóstico de Alzheimer. Foi assustador, era até difícil de aceitar, pois, como estava bem no início, nem dava para perceber, mas com o passar do tempo a doença ia progredindo, tendo a necessidade de cuidados.

Estava no quinto período de graduação em serviço social (EAD), no período da pandemia tínhamos que ficar em casa, minha mãe ficou aos cuidados da minha tia e nos falávamos por vídeo chamada, seguíamos à risca os protocolos de segurança, sendo que havia a necessidade de levar minha mãe ao médico para começar os tratamentos. Quando conseguimos, dividia com minha tia as idas às consultas, pois era só o tempo de terminar aquele semestre letivo, e em dezembro de 2020 minha mãe ficaria aos meus cuidados, pois todos teriam seus afazeres e como eu fazia minha graduação à distância e não “trabalhava”, teria tempo e flexibilidade de horários, e como já estava de férias ficou até fácil levar minha mãe às consultas que eram de várias especialidades, como clínico geral, geriatra, ortopedista, neurologista, nutricionista, fazer vários exames e fisioterapia, era cansativo, demorado, mas necessário. No começo tinha que administrar muitos remédios junto a uma alimentação diferenciada e balanceada, eu me vi disposta a fazer tudo que estivesse ao meu alcance, porém, no ano seguinte, com o início do ano letivo, foi bastante complicado conciliar os cuidados com minha mãe junto aos estudos, cuidar da casa, cuidar de mim. Pude contar com a colaboração do meu esposo, que me ajuda, me apoia em tudo, e sempre que eu preciso que ele fique com minha mãe ele cuida com muito carinho dela; tenho o meu filho, que é um neto muito

amoroso e que preenche de alegria a vida da avó. Minha tia é aquela pessoa que está sempre pronta em colaborar quando preciso de sua ajuda, tenho uma irmã que trabalha e, quando pode, me dá uma bola, e tenho uma outra irmã que mora em outro estado, mas que parece estar muito perto, me fortalecendo cada vez mais nessa luta.

Mesmo com toda essa rede de apoio, no decorrer do semestre, com as aulas, trabalhos, projetos, me deparei com momentos de fraqueza achando que não iria dar conta, pensava em desistir da graduação ou deixar para depois, pois meu rendimento estava caindo, era como se eu fosse a chama de uma vela, que bailava de acordo com a intensidade do vento; se o vento fosse forte, eu iria me diminuindo, perdendo a luz, não conseguia enxergar mais nada, se o vento diminuísse como brisa, minha chama aumentava, tudo ficava mais claro, e me sentia forte. Encontrei muito apoio nas minhas colegas de curso, nos professores, na minha orientadora, até que uma amiga de curso, que eu considero como uma brisa sussurrando aos meus ouvidos, sabendo das minhas angústias, me falou sobre o coletivo de mulheres cuidadoras, coordenada por um grupo da área de psicologia da UFRJ, pelo qual me interessei e comecei a participar, sendo recebida e acolhida pela coordenadora e suas colaboradoras com muito carinho. Nesse coletivo conheci mulheres maravilhosas, com histórias de superação, que faz que nos conectemos umas às outras, pois mesmo com histórias tão diferentes vivenciamos sentimentos e emoções em comum, vivemos a dor da solidão, muitas vezes ficamos sem amparo, encontramos ventos fortes que quase apagam nossa chama. Lá estamos dispostas a ouvir, incentivar, colaborar e muitas vezes compartilhamos informações muito válidas, é uma troca de experiências e fortalecimento, não há julgamentos e, sim, a vontade de aconchegar nos braços e dizer: você não está sozinha. É nesse grupo que eu encontro a luz que ilumina o meu caminho, luz que aquece meus sentimentos e que nunca se apagará. Sou grata por esse coletivo existir na minha vida e na vida de tantas mulheres.

MULHERES QUE CUIDAM E INSPIRAM



CUIDA (DAS) MARIAS

Mariana Oliveira de Souza²⁷

Daniella Maria
era criança criada
animada, inteligente
e um dia se chocou

com uma parede
de concreto e invisível
sendo criança sensível
Daniella só chorou

mas mal sabia
que a mãe irmã e tia
segurariam sua mão
e agora tudo mudou

e sua mãe
se viu cuidando de alguém
de um jeito especial
como nunca imaginou

Daniella..
vem com dinda, a mãe vai descansar
Daniella..
olha a irmã! vamos juntas dançar

²⁷ Graduanda de musicoterapia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, compositora e aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial desde 2022.

Daniella..
é alegria das manhãs
Daniella..
é Maria como sua mãe

Keila Maria
que nunca esperaria
ter uma segunda filha
logo logo se chocou
não era parede
muito menos invisível
mas como era a mãe
escondeu seu chororô

Vish... chegou o diagnóstico
sentiu medo do ódio
que sua filha sofreria
então pediu ao doutor

“Vê direitinho
tô me sentindo sozinha
como é que vou cuidar?
o meu mundo desabou”

Minha irmã fez igualzinho
às mulheres do coletivo
se sentiu desamparada
e logo se isolou...

Cuida delas
o cuidado não vem com instrução
Cuida delas
mulheres fortes em roda e união
Cuida delas
guiadas pelos olhos do coração
Cuida delas
nosso projeto vai cumprir essa missão.



*Escaneie o código e ouça
“Cuida (das) Marias” ou acesse*

<https://tinyurl.com/cuidadasmarias>

MULHERES DE LONGE

Malu Louvain Fabri Moraes²⁸

Carrinho de bebê entre calçadas, estradas sinuosas, trem, tempo, ônibus, desejo, desembarque. De São Gonçalo ao shopping Rio Sul, uma família atravessa a cidade e nos encontra. A espera também é nossa. Durante o preparo do espaço de convivência, entre abraços, cadeiras formando uma roda, preparo, biscoitinhos e animação, estávamos lá e cá, ouvindo sobre a chegada das mulheres que vinham de longe. Naquela ocasião, eu e Gerlaine – amiga que o IPUB me ofereceu e parceira também neste projeto – saímos em direção à entrada do shopping para encontrar Tatiele, uma mulher, mãe e cuidadora, que até então frequentava os espaços virtuais do coletivo, juntamente de outras mulheres. Um reencontro com gosto de primeira vez: ainda não nos conhecíamos pessoalmente, e para a nossa surpresa, um encontro feito de outras presenças, já que ela estava acompanhada por suas filhas.

Curiosidade à vista. Rodinhas de carrinho deslizando no asfalto, quebramolas, buzinas, dança de equilibrista nessas calçadas nada retas, perambulamos enquanto as copas das árvores pareciam testemunhar tudo. Nós atravessamos a cidade ou é sempre ela que está a nos atravessar? A luz daquele dia combinava com a beleza de Tatiele. Ela se preparou para estar ali: usava um batom vermelho, quase vinho, destacando seu lugar de enunciação. Caminhamos olhando o céu, o chão, os sorrisos de nós, cinco. Cinco mulheres, cinco histórias, vamos juntas.

28 Graduada em psicologia pela Universidade Federal Fluminense (UFF), especialista em atenção psicossocial na infância e adolescência pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro, participante do projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial como extensionista de pós-graduação durante o período de maio de 2022 a junho de 2023 e escritora.

“Nós estamos indo pra onde?” perguntou Tainá, mulher e também filha mais velha de Tatiele.

Tempos atrás, minha mãe optou por me colocar numa escola na cidade vizinha, e desde então, aprendi que janela de ônibus faz pensar um tanto. Aos seis anos, gostava de imaginar histórias enquanto visitava aquelas paisagens. Fui gostando das velocidades alternadas, enquanto o motorista começava a subir a serra. Um preparo, ainda na infância, para o “caminhar com as próprias pernas”, como costuma dizer a minha mãe. Acho que aquele tempo foi também um ensaio para trajetos maiores. Ainda que o interior não saia de nós, por vezes precisamos nos despedir dele. Também sou uma mulher que vem de longe.

Tatiele atravessa com as filhas, são duas. Lembro-me do João-de-Barro, do sítio da minha avó, que construía a casa com o bico, pouco a pouco, diariamente, como testemunhei aquele dia. Acho que as mães brasileiras devem carregar algo de João-de-Barro no peito, algo que explique o voo, algo que verse sobre coragem e que continuará sendo feito no amanhã.

O que dizem as mães?

O que cantam as mães?

Mulheres, o que dizem?

Mulheres, o que dizemos?

Nós estamos indo pra onde?

A pergunta inesperada de Tainá é um mergulho, um salto, um risco. Nós estamos indo para onde? Na ocasião, caminhávamos em direção ao campus da UFRJ na Praia Vermelha, mais precisamente, caminhávamos até o IPUB, mas parece que essa pergunta guarda tantas outras... e que, talvez, a resposta não seja tão literal assim. Desde que a pergunta foi feita, jamais deixei de me perguntar também.

Aquela foi a primeira vez de Tainá numa universidade, circulando por novos espaços, mapeando o jardim, seguindo como quem carrega uma lupa nos olhos, fotografando o caminho. Novamente as distâncias: dessa vez, distâncias sociais, acentuadas pelo direito à cidade, ou pela ausência dele. Estar ali, pela primeira vez, possibilitou que Tainá encontrasse mais um lugar no mundo, mais uma fotografia para o seu álbum de andanças; mas, dessa vez,

a fotografia contava algo do seu sonho, aproximava o seu sonho de sua palavra e as distâncias pareciam menores: o sonho ganhava o corpo de Tainá e percorria todos os gestos. Sonho de olhos abertos.

Afinal, estamos indo para onde?

ENTRE JANELAS E ESTAÇÕES

Glaucia Mesquita Mendes²⁹

Sou da periferia e sei dos meus privilégios. Sou uma jovem branca. A primeira da minha família a frequentar uma universidade. Moro em uma favela, na zona norte da Cidade Maravilhosa. Nem tão encantadora hoje, uma tarde abafada na primavera.

Escrevo isto após uma intensa troca de tiros. Tive a sorte de estar em casa, mas o medo ainda é grande. Lembro-me das vezes nas quais não tive outra opção a não ser buscar abrigo no meio da rua. Indo e voltando, ao longo dos anos, seja da escola, seja da faculdade... mais vezes do que qualquer um deveria passar.

Compartilho essa realidade com inúmeras pessoas, eu sei. São mais histórias do que imaginamos. De gente que vai e vem, de lá e cá, que andam a pé, que correm para embarcar no ônibus. Que se apressam para não perder o trem lotado. Que fogem dos tiros e abaixam-se, suplicando para que ninguém tenha sua vida ceifada, pela trajetória de uma bala.

Trajeto. Movimento. Ir e vir, caminhos, rotas, de vidas que se cruzam e muitas vezes não se dão conta. Vou seguindo e encontro obstáculos que podem até me atrasar, mas não me param. Pelas minhas andanças, cheguei em um grupo. Um lugar repleto de mulheres tão diferentes, mas ainda com tanto em comum. O projeto de extensão universitária Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial é um espaço voltado, como o nome indica, para mulheres que por circunstâncias diversas da vida, dedicam-se aos cuidados de familiares com deficiência e/ou transtorno mental.

29 Graduanda de psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, no período de junho de 2022 até fevereiro de 2023.

Entre minhas funções como aluna extensionista do projeto, inúmeras vezes fiquei responsável por abrir nossa sala virtual, recebendo juntamente da equipe, mães, avós, filhas e irmãs de diferentes lugares do Brasil. A cada mês, fui vendo mais mulheres chegarem aos encontros e dividirem umas com as outras suas experiências.

Foi assim que, por meio de uma pequena janela virtual, em meio a tantas outras, conheci a história de Iolanda*. Mas havia algo intrigante nela. Essa mulher não se importava de dividir com estranhas o seu percurso. Ela estava indo buscar seu filho na escola. Enquanto falava conosco de suas dificuldades, senti como se estivesse caminhando ao seu lado, ouvindo um pouco de sua vida. Depois, o cenário mudou e assistíamos o movimento através de duas janelas. Além do quadrado virtual, víamos agora a paisagem mudando pela janela do trem.

Trajeto. Movimento. Fico pensando no que vejo e ouço quando preciso me deslocar pela cidade. Inúmeras vezes precisei me equilibrar no metrô e no ônibus. Muitas dessas vezes eu precisei pôr a leitura e os estudos em dia, em um intervalo de tempo desgastante no transporte público. Quando não estava observando os cães passeando na rua ou quando não estava distraída com meus próprios pensamentos, também observava a situação ao meu redor: gente cansada, gente animada, gente mergulhada em seus smartphones, ora ouvindo um áudio que lhes fizera rir, ora suspirando aborrecidas. Gente com fome, após um dia de trabalho e estudo, se equilibrando para poder saborear um lanche nada nutritivo. Quando a cena envolve bebida e sorvete, tento não encarar, mas observo curiosamente a situação. Já elaboro minhas teorias e penso que se houver uma parada brusca e a pessoa não conseguir se equilibrar, o caos estará instaurado naqueles poucos metros quadrados.

Também ouço áudios e assisto vídeos que me fazem rir, durante meu caminho. Vejo notícias que me dão esperança, mas também me deparo com aquelas que me deixam com raiva e reflexiva. Evidentemente, tudo na parte do percurso na qual me sinto um pouco mais segura. Iolanda, a mulher da qual falei, aparenta não ter medo. Ela fala mesmo, onde quer que esteja. Ela precisa que nós a escutemos. Será que quem cruza seu caminho, seja na rua, seja no trem, se dá conta das histórias que ela compartilha? Talvez alguém escute e fique curioso se perguntando o que ela faz. Como muitas outras, ela tenta fazer de tudo. Por isso, ela fica exausta e às vezes se cala.

Mas ela continua tentando fazer o seu melhor, dia após dia, desviando das barreiras que surgem.

Quantas Iolandas passaram e ainda passarão por nossas vidas? Falando de suas dores, nos ouvindo e em meio a suas próprias dificuldades, caminhando para ajudar mais mulheres. Quando ela abre sua janela, quando ela nos deixa caminhar junto mesmo estando longe e partilha quais direções podem ser seguidas na busca por direitos, ela reforça a importância da coletividade. Ela nos mostra que estamos mais próximas do que imaginamos e que podemos nos encontrar e seguirmos juntas pelas próximas estações.

ALIMENTADA DE AFETO

Stefani Paula Magdalena dos Santos³⁰

Uma passagem. Ela se foi deixando dor e lamento com a sua partida. Quem ficou teve de encarar o que vinha pela frente. Tempestade. Nada sabiam. Mas aquela, a menor de todas, a mais jovem, através da sabedoria ancestral descobriu que existia algo além: um futuro à sua espera. Um futuro o qual não conseguia vislumbrar. Medo. Aos poucos foi se entendendo, ainda uma jovem mulher que já sem a sua figura materna compreendeu que o mater-nar é verbo coletivo. Nas vozes de outras mulheres que tanto cuidam foi se encontrando nas narrativas que lhe serviam como amparo. Silêncio. Sentiu o primeiro cuidado através do olhar de uma sensível mulher que havia pas-sado pela mesma dor. Não havia palavras. Não foi necessário. Para sua grata surpresa, encontrou outra jovem mulher que também havia experienciado a perda. Com ela, pôde confidenciar suas dores, seu cansaço e as injustiças so-fridas. Recebeu escuta e acolhimento. O laço estava feito, floresceu justamen-te porque de dor foi construído. Escuta. Mesmo falando sobre si ainda estava cansada, a fonte do desconforto a rodeava como uma nuvem branca, como um prenúncio de que a qualquer momento a tempestade poderia ressurgir. Sobrecarga. No meio de tanta angústia viu-se em outras mulheres, mas de uma recebeu a maternagem mais próxima. Sentido. Foi no olhar de outra mulher negra que descobriu que não estava só, suas dores e angústias enfim tiveram significado. Cuidado. No retorno aos anseios da vida, teve medo. Queria se esconder, não conseguia encarar a face que lhe despertava senti-mentos ambíguos. Raiva. No meio de tantas incertezas foi carregada para uma casa desconhecida, descobrindo ali que essa casa estava se tornando o seu segundo lar. Um lar que não precisa ser habitado, pois sua estrutura não

30 Graduanda de psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, estagiária e aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras, no período de maio de 2021 até março de 2023.

é feita de concreto, mas do afeto que só pode ser vivenciado através da troca. A jovem mulher sentia em seu peito que lá do alto a figura materna de longe sorria, sabendo que sua cria enfrentou bravamente o tormento desesperador da indiferença. Suspiro. Agora ela estava guardada. Outro laço foi feito. Alívio. Enfim, a jovem mulher negra compreendeu que se é pela sua negritude que é ferida, também será pela negritude que encontrará o caminho para a cura. Se o afeto é ancestral e coletivo, o processo de cura também se constitui da mesma forma. Sua figura materna em paz repousa porque sabe que de afeto sua cria foi alimentada, e que de afeto continuará se alimentando. O afeto de muitas mulheres que, ao compartilharem suas dores, produzem uma rede de cuidado, se fortalecem e produzem saídas para o seu sofrimento. A jovem mulher também encontrou uma saída. Paradoxalmente, a dor e a cura andaram lado a lado.

SEMEANDO CUIDADO E SOLIDARIEDADE



A NARRATIVIDADE E SEUS EFEITOS EM UM COLETIVO DE MULHERES CUIDADORAS DE USUÁRIOS DE SAÚDE MENTAL

Gláucia Mesquita Mendes³¹

Daniela Cristina Belchior Mota³²

Daniela Costa Bursztyn³³

Ignez Olivieri³⁴

Laudiceia Paz³⁵

Rosângela Martins³⁶

Vanessa Felisbino³⁷

INTRODUÇÃO

A sobrecarga enfrentada por familiares cuidadoras de usuários da rede de saúde mental impacta fortemente suas vidas ao ocasionar limitações concretas no seu cotidiano (Delgado, 2014). Reconhecendo a importância da família no cuidado de pessoas com sofrimento mental, faz-se necessário orientar

31 Graduada de Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras, no período de Junho de 2022 até Fevereiro de 2023.

32 Professora do Instituto de Psicologia/ Departamento de Psicologia Social da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

33 Professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, coordenadora do Projeto de Extensão e Pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

34 Aposentada como funcionária pública estadual em técnica de administração em saúde, 79 anos, moradora do Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde setembro de 2021, e mãe cuidadora.

35 Assistente social, 51 anos, moradora de Guarulhos (SP), participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde o início de 2022, e mãe cuidadora

36 Assistente social, 50 anos, moradora do Rio de Janeiro, participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde setembro de 2021, e filha cuidadora.

37 Psicóloga, 33 anos, moradora de Criciúma (SC), participante do Coletivo Mulheres Cuidadoras, desde 2021, e mãe cuidadora.

ações do sistema público de saúde, visando a uma melhor assistência para as próprias cuidadoras. Ao mesmo tempo em que se discute como é essencial o apoio às familiares no que se refere à educação em saúde, também se discute a relação dessa cuidadora com o seu familiar (Eloia *et al.*, 2014).

Kantorski *et al.* (2019) salientam que as práticas de cuidado são fortemente influenciadas por marcadores sociais, tais como classe, raça e gênero; e discorrem sobre o cuidado praticado pelas mulheres, tendo em vista as iniquidades de gênero refletindo nos valores morais e também culturais. As mulheres que cuidam de pessoas com grave sofrimento psicossocial também adoecem e necessitam de cuidados relativos à saúde mental. Além disso, outro fator importante a ser considerado é o baixo poder aquisitivo de muitas delas (Pegoraro, Caldana, 2008).

Os sentimentos que perpassam as cuidadoras são os mais diversos, incluindo medo, vergonha, culpa, cansaço, solidão, amor e fé. No momento das consultas iniciais e posterior diagnóstico com profissionais psiquiatras, por exemplo, nota-se uma certa crença reducionista na esquizofrenia como doença crônica e degenerativa, como herança kraepeliniana ainda carregada pela visão médico-psiquiátrica contemporânea. Outros pontos, considerados como desgastantes, se referem a um distanciamento da família, além da discriminação sofrida por pessoas com sofrimento mental. Esse desinteresse da família colabora para que a cuidadora tenha menos tempo para realizar atividades cotidianas e menos tempo para seu lazer e autocuidado (Delgado, 2014).

É possível notar, assim, que apesar dos esforços constantemente realizados por diversos trabalhadores e familiares, ainda há uma lógica manicomial que insiste em se fazer presente em diferentes setores da sociedade, incluindo os próprios serviços que visam a romper com essa lógica. É comum ouvir queixas sobre a organização de serviços como os Centros de Atenção Psicossocial e seus profissionais, apontando muitas vezes para uma falta de humanização do cuidado.

Para além de problemas, como o sucateamento desses serviços, também há, em muitos casos, a desconsideração das cuidadoras no processo de cuidado, sendo compreendidas como meras responsáveis por alguém com transtorno mental, as quais devem obedecer a um plano terapêutico, sem levar em conta o cotidiano do cuidado. Como discorre Delgado (2014), em se tratando do acompanhamento e suporte às famílias de usuários da rede de saúde

mental, há um grande desafio para as políticas públicas. Os serviços de saúde mental, como o autor ressalta, apesar de realizarem ações terapêuticas e de apoio voltadas à família, não realizam ações de educação em saúde e também de produção de autonomia voltadas para familiares de pessoas com transtornos mentais graves e persistentes.

Nessa perspectiva, contribui-se para o afastamento desses atores e atrizes no cotidiano dos serviços de saúde mental. Com efeito, há um impacto na rotina das cuidadoras, que desenvolvem suas estratégias para preservarem seus familiares e a si mesmas, mas que são muitas vezes desconhecidas pelos profissionais que os acompanham.

A escuta dessas familiares por meio da produção de narrativas pode contribuir para romper com o silenciamento imposto às mulheres cuidadoras, atuando como ferramenta de promoção de saúde por meio do compartilhamento de experiências, além de promover protagonismo e laços solidários. Ao priorizar a enunciação em primeira pessoa, a produção de narrativas se opõe ao reducionismo biomédico e manicomial, baseado na objetualização e destituição subjetiva, e constitui-se como notável fonte de conhecimento de variados cenários de vida e ampliação da alteridade subjetiva.

O presente estudo buscou discorrer sobre as potencialidades que a produção de narrativas oferece na promoção da saúde de mulheres cuidadoras. Para isso, parte-se da análise de produções realizadas em oficinas narrativas no âmbito do projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, do Núcleo de Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

FUNDAMENTAÇÃO

Este trabalho é fundamentado pelos conceitos de *recovery*, ajuda e suporte mútuos, entendidos como práticas de empoderamento. Quanto ao primeiro, como visto em Serpa *et al.* (2017), refere-se a um conceito sem tradução exata para o português e que vem sendo entendido como restabelecimento e, outras vezes, como superação e recuperação. É salientado como o termo *recovery* não se refere a um objetivo final, pois diz respeito a um processo aberto, não linear, considerando trajetórias singulares. Segundo Anastácio e

Furtado (2012), assim como a reabilitação psicossocial, o *recovery* se pauta em uma ótica de inclusão, reforça a autonomia e amplia a participação do sujeito na sociedade. Além disso, o conceito tem dois significados na literatura, de modo que o primeiro se associa mais à ideia de cura, e o segundo significado, por sua vez, compreende o *recovery* como processo ativo, não linear e contínuo, envolvendo sentimentos de esperança, empoderamento, ganho de autonomia e maior habilidade de lidar com os sintomas e as consequências que podem surgir ou reaparecer ao longo do processo (Serpa Jr. *et al.*, 2017).

Para Figueiredo (2017), o empoderamento e o *recovery* são essenciais para a promoção de políticas que contribuem para a transformação da rede de saúde mental, ao aderir a estilos de cuidado sensíveis às variáveis envolvidas nesse processo de recuperação. Para isso, faz-se crucial a reflexão desses processos relacionados ao cenário nacional e às especificidades da Reforma Psiquiátrica brasileira. Dessa forma, é importante considerar como os usuários brasileiros desses grupos de ajuda e suporte mútuos se relacionam com aspectos como o transtorno, tratamentos e suas possibilidades de inclusão nos dispositivos de saúde mental, por exemplo.

Vasconcelos revela como usuários, grupos e associações de usuários e familiares do campo da saúde mental, em diferentes países, têm desenvolvido práticas importantes no processo de enfrentamento de desafios provenientes do sofrimento psíquico. O mesmo autor (Vasconcelos, 2013, p. 75) descreve alguns conceitos que orientam tais práticas no intuito de adaptá-los ao cenário nacional. Um dos termos principais é o *recovery*, entendido, em sua perspectiva, como passível de ser aproximado ao termo “recuperação”, como mencionado anteriormente. O autor também defende que o termo inglês *self help* possa ser desdobrado em cuidado de si, ajuda mútua e suporte mútuo. Segundo o autor, em uma dimensão individual, o cuidado de si diz respeito às estratégias de estimular a vontade de cada pessoa, a fim de que o sujeito seja capaz de responder a desafios pessoais estabelecidos pelo transtorno mental em seu cotidiano, com o intuito de resgatar uma vida ativa.

O conceito de ajuda mútua, por sua vez, diz respeito a uma prática que ficou conhecida por conta de grupos como Alcoólicos Anônimos (AA) e similares. Tais grupos se caracterizam por compartilhamento de vivências, suporte emocional e discussão sobre diferentes estratégias para enfrentamento. A experiência internacional, como o autor relata, mostra que um dos principais

problemas dessa prática, sobretudo dentro da estrutura do Alcoólicos Anônimos, se refere a uma ajuda mútua que acaba sendo isolada, sem que haja o fomento de outras iniciativas. O autor (Vasconcelos, 2013, p. 77) ressalta que outras formas de ajuda mútua se constituem das redes de amigos, com os quais se pode trocar experiências de vida, bem como a internet que possibilita a conexão de diferentes pessoas em locais distintos, tais como em sites especializados e em redes sociais.

Quanto ao suporte mútuo, Vasconcelos (2013, p. 77) comenta que, em muitos casos, partindo dos grupos de ajuda mútua, as pessoas podem desenvolver atividades de cuidado e suporte no dia a dia, como atividades de lazer e cultura. O autor também aponta como práticas de enfrentamento ao sofrimento psíquico: a defesa de direitos, o debate sobre estigma da loucura na sociedade e sua inserção no sistema de saúde e saúde mental (valorização do discurso de quem viveu ou vive a experiência do sofrimento mental), além do incentivo à produção de narrativas sobre a experiência de vida perpassada pelo transtorno mental (forma de se apoderar de experiências difíceis e também como ferramenta de aproximação entre usuários ou familiares que compartilham e aprendem uns com os outros). Desse modo, as narrativas atuam como reveladoras de estruturas implícitas, de representações coletivas e de processos psíquicos relacionados à saúde mental, com suas singularidades culturais, visando à produção de conhecimento e formação profissional mais humanizada.

Braz (2013), ao pensar a respeito de estereótipos e estigmas enfrentados por familiares que convivem com o sofrimento psíquico, reflete sobre formas de engajá-los nesses grupos de ajuda mútua e similares, bem como os estimularem a sair do isolamento. A autora (Braz, 2013, p. 151) discorre sobre como o aparecimento de uma doença pode romper com expectativas que a família tinha sobre um de seus membros. Em se tratando do sofrimento mental, esse sentimento se exacerba por conta de estigmas e discriminações presentes na sociedade em função dos anos de práticas excludentes baseadas no modelo hospitalocêntrico.

Em seu estudo, Braz (2013) demarca como é possível observar familiares que se anulam para cuidar do outro e abandonam seus próprios projetos de vida. A autora destaca que a principal chance de descanso efetivo da cuidadora seria não ter seu ente querido por perto. Todavia, mesmo diante de tal cenário,

a cuidadora ainda poderia apresentar sofrimento e pensamentos angustiantes. Poderia seguir na incerteza de que se ainda estivesse ali, a pessoa cuidada poderia desfrutar de uma qualidade de vida apesar do sofrimento mental.

Haja vista o contexto de alteração do modelo assistencial, os grupos de ajuda e suporte mútuos se estabelecem como ferramentas interessantes para as cuidadoras familiares. Tais grupos promovem uma emancipação dessas pessoas, no sentido de possibilitar que tracem novos rumos em suas vidas, assim como a construção de oportunidades de vida mais interessantes para as pessoas das quais cuidam.

Por meio da descrição de uma experiência em um grupo similar, Braz (2013) marca características comuns que observou em familiares. A procura por esses grupos pode se dar por diferentes motivos, como aspectos relacionados ao sofrimento, desespero, busca por apoio de quem vive situações parecidas e familiares que vivenciam, há pouco tempo, essa situação e se deparam com relatos de familiares mais experientes. Contudo, para a familiar continuar no grupo, precisa sentir-se acolhida e respeitada, o que também contribui para a constituição de laços. A autora também expõe como os grupos de ajuda e suporte mútuos discutem variadas temáticas, tais como: de que forma o diagnóstico reverberou em suas vidas, a necessidade de estratégias para lidar, por exemplo, com comportamentos hostis direcionados às cuidadoras, o reconhecimento da necessidade de garantir direito ao descanso e o medo relacionado à própria morte e dúvidas de como o seu familiar seria assistido.

PERCURSO METODOLÓGICO

Na Universidade Federal do Rio de Janeiro, campus Praia Vermelha, está situado o Instituto de Psiquiatria do Rio de Janeiro (IPUB/UFRJ). Nesse espaço, mais precisamente no Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental (NUPPSAM/IPUB/UFRJ), surgiu, em 2011, o projeto de extensão universitária Familiares Parceiros do Cuidado no intuito de fomentar o debate em saúde mental e incentivar o protagonismo de familiares e usuários de saúde mental. A partir disso, em 2021, iniciaram-se as ações do projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

Com início em julho de 2021, as ações de acolhimento voltadas para mulheres cuidadoras passam a se organizar por uma equipe interdisciplinar, incluindo alunas e pesquisadoras psicólogas, assistente social, estudantes extensionistas de graduação em psicologia, medicina, musicoterapia, serviço social, terapia ocupacional, pintura, comunicação social, fisioterapia, saúde coletiva, além de estudantes de pós-graduação (especialização e mestrado) e familiares cuidadoras parceiras. Baseando-se nas referências dos grupos de apoio e suporte mútuo em saúde mental, bem como no *recovery*, as ações de extensão visam a incentivar o protagonismo das mulheres cuidadoras de usuários da rede pública de saúde mental, recolhendo os efeitos do isolamento social e da sobrecarga do cuidado, assim como promover a troca de experiências entre as participantes.

Desde então, o projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial promove encontros remotos e presenciais de acolhimento abertos para mulheres cuidadoras, estudantes e profissionais da saúde. A participação de mulheres interessadas no encontro online de acolhimento se organiza a partir do preenchimento de um formulário de inscrição online. Em razão da pandemia, inicialmente os encontros limitavam-se ao contexto virtual para que mulheres de diferentes áreas do Rio de Janeiro pudessem participar. Posteriormente, o projeto foi expandindo sua divulgação e recursos online, por meio de uma página na rede social Instagram, permitindo que mais mulheres, de diferentes regiões do Brasil, pudessem conhecer e participar dos encontros. Para as mulheres moradoras da cidade do Rio de Janeiro, ampliou-se a oferta de encontros de convivência presenciais no IPUB/UFRJ.

Desde o início das ações, de julho de 2021 até novembro de 2022, o projeto registrou aproximadamente 290 inscrições nos encontros online de acolhimento, sendo 193 inscrições de cuidadoras familiares e 95 de cuidadoras profissionais. A partir da participação nos encontros de acolhimentos, formou-se o Coletivo Mulheres Cuidadoras, composto por cuidadoras familiares de diferentes regiões do país. O coletivo passou, então, a se encontrar quinzenalmente, intercalando com os encontros de acolhimento. Dentre as cuidadoras familiares destaca-se a participação de 39 mulheres com maior assiduidade e vínculo com o projeto no ano de 2021 e 53 mulheres no ano de 2022.

O quadro, a seguir, organiza alguns dados sobre as familiares participantes dos encontros do Coletivo Mulheres Cuidadoras, revelando a predominân-

cia da participação de mães e irmãs nos grupos. Nota-se que a participação de mulheres de diferentes estados brasileiros aumentou no ano seguinte à criação dos grupos.

QUADRO 1. Participantes do Coletivo Mulheres Cuidadoras por grau de parentesco e local de domicílio, nos anos 2021 e 2022

		2021		2022	
		Participantes	39	Participantes	53
		Número de encontros	8	Número de encontros	12
Grau de parentesco	Mãe	27	Mãe	34	
			Irmã	12	
	Irmã	10	Amiga	1	
			Esposa	2	
	Amiga	1	Filha	2	
			Avó	1	
Esposa	1	Não informado	1		
Estado	Não informado	1	Rio de Janeiro	41	
			São Paulo	6	
	Rio de Janeiro	36	Espírito Santo	1	
			Santa Catarina	2	
	Espírito Santo	1	Rio Grande do Norte	1	
	Santa Catarina	1	Não informado	3	

Como forma de dar mais visibilidade e voz às mulheres cuidadoras, foi idealizada a criação do presente e-book, contendo textos escritos pelas mulheres e por algumas integrantes da equipe, por meio de oficinas de produção de narrativas. Assim, primeiramente, foram realizadas oficinas formativas com parte da equipe, para que a mesma fosse capaz de mediar as oficinas com as participantes do projeto. Dessa forma, foram realizados dois grupos formativos, cada um composto por três mulheres da equipe (alunas extensionis-

tas, estagiária, mulher cuidadora parceira e alunas de pós-graduação) e cada grupo reuniu-se durante três encontros. O primeiro grupo conseguiu realizar a primeira reunião presencial, mas todos os outros encontros ocorreram remotamente, com duração em média de uma hora e meia, onde as integrantes da equipe escreveram sobre sua relação com o Coletivo Mulheres Cuidadoras. Esses dois grupos, por sua vez, foram mediados pela parceria com uma professora e com uma aluna pesquisadora do Laboratório de Psicopatologia e Subjetividade do IPUB/UFRJ, com experiência no método das narrativas.

Na sequência, foram formados dois grupos de três mulheres cuidadoras, mediados por três integrantes da equipe que haviam passado pelas oficinas formativas. Os encontros ocorreram conforme consenso na agenda das participantes. A primeira oficina de narrativas com as mulheres seguiu o mesmo modelo de três reuniões online, com duração em média, de uma hora e meia. A segunda oficina, por sua vez, precisou de um quarto encontro, pois uma participante não conseguiu participar da primeira reunião. O quarto encontro foi necessário para que as mulheres conseguissem finalizar seus textos.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Os textos produzidos pelas mulheres cuidadoras foram permeados por formas de significação semelhantes; e as mulheres se depararam com conteúdos que podem ser nostálgicos, dolorosos e também transformadores. Certas temáticas foram demarcadas, tais como os papéis de gênero, a solidão, o sentimento de pertencimento e autocuidado. Mulheres diferentes se aproximaram, devido suas histórias de dor, superação e luta. Dessa maneira, ao se analisar alguns recortes de tais trabalhos, foi possível observar a importância que a participação no projeto teve para elas.

Com relação ao ato de escrever sobre si, pôde-se destacar o que uma participante escreveu: “E o ato de escrever e se permitir estar de corpo e alma na escrita talvez seja trocar a roda do carro enquanto ele está andando.” O trecho explicita as complexidades e inseguranças que a produção de narrativas exerce sobre o sujeito, pois como a mesma mulher expôs: “Escrever talvez seja mesmo um ato perigoso. Afinal, é o que materializa a gente. E materializar nossas dores na escrita é se dar conta que elas existem, de verdade. E isso dói.”

Um tema abordado por algumas mulheres denota a falta de participação masculina nos processos de cuidado, até mesmo anteriores ao adoecimento do membro da família. Vanessa declarou como se viu só, no limite, questionando sua própria sanidade, como visto no seguinte trecho: “Sozinha ficaste, em desassistência, do pai só ausência, da justiça patino, este é o destino, sem laço, sem abraço, todos se vão, calada tu ficas, se encolhe e suplica, uma luz, uma salvação, estou enlouquecendo, esta é a dor da loucura?”. Essa mulher também reflete sobre o que sua mãe enfrentou:

A lucidez parece esfarelar-se, sinto definhar chorando sem parar, até soluçar, foi isto que minha mãe sentiu? Quando meu pai partiu? O gosto amargo da devastação, exclusão, solidão, sem recurso, sem amparo, sem apoio, sem acesso, sem força, sem chão, sem sonhos [...].

Refletindo sobre o papel que seu companheiro exerceu em sua vida em um momento de dificuldade, Laudiceia percebeu que não estava sozinha, que há um processo social e histórico que possibilita aos homens se ausentar e não compartilhar tarefas básicas cotidianas, bem como rotinas de cuidado com seus filhos. Podemos observar isso no seguinte fragmento:

Então, veio a separação. Mas, como mostram as estatísticas, não sou um caso isolado. Ao receber o diagnóstico de um filho, seja ele autismo ou alguma outra síndrome ou doença, muitas mulheres são abandonadas pelos seus companheiros, que também deveriam ser responsáveis pelo cuidado. Alguns por não aceitarem o diagnóstico, outros porque tem a percepção equivocada de que esta é uma ‘obrigação’ exclusiva da mulher.

A importância que o Coletivo Mulheres Cuidadoras teve em suas vidas também foi reafirmada. Em alguns casos, a chegada ao coletivo ocorreu em um momento de extrema fragilidade. Assim, de repente, essas mulheres descobriram que compartilhavam similaridades de suas vivências com outras pessoas e podiam desabafar, ouvir e compartilhar informações úteis para outras participantes.

As mulheres participantes das oficinas de narrativas, ao escreverem sobre o papel do Coletivo Mulheres Cuidadoras em suas vidas, disseram que este funcionou como lugar de partilha e parceria na luta pela inclusão, por meio

da união. Um exemplo disso é o que Vanessa relatou, ao dizer o que fazer parte do coletivo significa para ela:

[...] é parte indispensável no meu processo de emancipação, como mulher, mãe solo e cuidadora diante das adversidades do isolamento. Consumida pela dor, a solidão e a falta de amparo, me levaram a uma condição de sofrimento enlouquecedor, nos meus sentimentos predominavam a culpa e a revolta, percebi que a história de estar só e desamparada com filhos para ‘criar’, é a mesma de outras mães, e o adoecimento é consequência do ‘roubo de Direito’, assim como eu me via naquele momento. A possibilidade de pertencer a um espaço, onde toda minha história era abraçada e entendida me trouxe ao centro da vida.

Ignez, ao percorrer sua vida através da escrita, relatou: “As lembranças são um registro eterno de momentos felizes ou não que dão um colorido leve à nossa vida. O que seria de nós sem elas? Seres sem memória, sem passado e sem história.” Ela refletiu como seu passado, sobretudo a infância, foi repleto de cor. O cenário muda, quando a vida adulta chega e torna o colorido mais suave. Ela narrou como o diagnóstico de esquizofrenia de seu filho lhe afetou. Por conta de percalços enfrentados e preconceitos, às vezes se sente incapaz. Seu filho faz tratamento no IPUB/UFRJ e foi assim que ela chegou até o coletivo. Ela relatou sobre o grupo: “[...] onde sou acolhida por profissionais e pessoas que enfrentam o mesmo problema que eu. Não me sinto mais sozinha nesse mundo paralelo e incompreendido. Gratidão.”

Os sentimentos com os quais essas mulheres convivem vão de encontro ao descrito na literatura, como impotência, fraqueza e solidão. O diagnóstico tem forte relevância e a partir do momento em que este chega em suas vidas, uma nova rotina se instaura. Nessa perspectiva, a rede de apoio se mostrou essencial, como demonstra Rosângela, que disse: “Mesmo com toda essa rede de apoio, no decorrer do semestre com as aulas, trabalhos, projetos, me deparei com momentos de fraqueza achando que não iria dar conta, pensava em desistir da graduação ou deixar para depois”. Essa mesma mulher utilizou uma metáfora, ao se comparar à chama de uma vela:

[...] era como se eu fosse a chama de uma vela, que bailava de acordo com a intensidade do vento; se o vento fosse forte, eu iria me diminuin-

do, perdendo a luz, não conseguia enxergar mais nada, se o vento diminuísse como brisa, minha chama aumentava, tudo ficava mais claro, e me sentia forte.

Ela faz uso de tal comparação, para demonstrar o papel crucial que a rede de apoio representa em sua vida, aumentando sua chama e lhe fortalecendo, com a brisa podendo representar liberdade de se priorizar e de se cuidar. Nesse processo de cuidar de outro, é muito comum que o autocuidado seja mínimo ou vá diminuindo. Como uma participante relatou, o próprio momento de produzir a narrativa serviu como autoconhecimento, o que também se relaciona ao tão necessário autocuidado e como ela destaca, também é “dedicação à uma parte da mulher que tenho dentro de mim”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A participação em uma oficina de narrativas proporciona diferentes sentimentos: do medo de se expor à satisfação de escutar as histórias de outras mulheres e compartilhar a sua própria. A produção do material faz que as mulheres reflitam sobre como eram e como estão atualmente, a partir da chegada no coletivo. O que se constatou é que o compartilhamento de experiências entre mulheres que enfrentam dificuldades semelhantes fez as participantes se sentirem acolhidas e dispostas a acolher outras mulheres. Assim, o Coletivo Mulheres Cuidadoras se mostra um dispositivo potente no que tange à saúde mental e ao empoderamento de mulheres.

REFERÊNCIAS

- ANASTÁCIO, C. C.; FURTADO, J. P. Reabilitação psicossocial e recovery: conceitos e influências nos serviços oferecidos pelo sistema de saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 4, n. 9, p. 72-83, 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68691>. Acesso em: 15 out. 2024.
- BRAZ, R. M. A família e os grupos de ajuda e suporte mútuos em saúde mental. *In*: VASCONCELOS, E. M. *et al.* **Manual de ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde mental**. Rio de Janeiro: Escola do Serviço Social da UFRJ; Brasília: Ministério da Saúde, Fundo Nacional

- de Saúde, 2013. Disponível em: <https://www.ufmg.br/saudemental/wp-content/uploads/2020/01/Manual-ajuda-e-suporte-m%C3%BAtuos-em-sa%C3%BAde-mental-para-facilitadores-trabalhadores-e-profissionais-de-sa%C3%BAde-e-sa%C3%BAde-mental.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.
- DELGADO, P. G. Sobrecarga do cuidado, solidariedade e estratégia de lida na experiência de familiares de Centros de Atenção Psicossocial. **Physis Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24 n. 4, p. 1103-1126, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/cztT74bkqsHZMZXXG5bKm7g/?lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2024.
- ELOIA, S. C. Sobrecarga do cuidador familiar de pessoas com transtorno mental: uma revisão integrativa. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 103, p. 996-1007, out.-dez. 2014. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2014.v38n103/996-1007/pt/>. Acesso em: 15 out. 2024.
- FIGUEIREDO, A. P. **Nada sobre nós, sem nós**: empoderamento e recovery em um estudo de um grupo de ajuda e suporte mútuos em saúde mental no município do Rio de Janeiro (RJ). 2017. 180 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://www.bdt.d.uerj.br:8443/bitstream/1/4403/1/Dissertacao%20Angela%20Figueiredo.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.
- KANTORSKI, L. P. *et al.* Gênero como marcador das relações de cuidado informal em saúde mental. **Cadernos Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 60-66, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/S74WJPq7v98BQdppvGT-79VS/?lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2024.
- PEGORARO, R. F.; CALDANA, R. H. L. Mulheres, Loucura e Cuidado: a condição da mulher na provisão e demanda por cuidados em saúde mental. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 82-94, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/CZb7QsbPxZNMx8mwwgKBQ5pf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2024.
- SERPA JR, Octavio *et al.* Relatos de experiências em recovery: usuários como tutores, familiares como cuidadores/pesquisadores e efeitos destas práticas em docentes e pesquisadores em saúde mental. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, Florianópolis, v. 9, n. 21, p. 250-270, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69549/41670>. Acesso em: 15 out. 2024.
- VASCONCELOS, E. M. Conceitos básicos para se entender as propostas e estratégias de empoderamento no campo da saúde mental. *In*: VASCONCELOS, E. M. *et al.* **Manual de ajuda e suporte mútuos em saúde mental**: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde mental. Rio de Janeiro: Escola do Serviço Social da UFRJ; Brasília: Ministério da Saúde, Fundo Nacional de Saúde, 2013. Disponível em: <https://www.ufmg.br/saudemental/wp-content/uploads/2020/01/Manual-ajuda-e-suporte-m%C3%BAtuos-em-sa%C3%BAde-mental-para-facilitadores-trabalhadores-e-profissionais-de-sa%C3%BAde-e-sa%C3%BAde-mental.pdf>. Acesso em: 15 out. 2024.

A IMPORTÂNCIA DOS GRUPOS ONLINE PARA MULHERES CUIDADORAS FAMILIARES

*Flaviane Rocha da Silva Vieira*³⁸

INTRODUÇÃO

Com a mudança na assistência em saúde mental no Brasil nas últimas décadas e o aumento da oferta de serviços territoriais e de base comunitária por meio do advento da Lei Federal n. 10.216, conhecida como Lei da Reforma Psiquiátrica, as famílias das pessoas que frequentam os serviços de saúde mental assumiram o papel de protagonistas no cuidado. Desse modo, considerando as mulheres enquanto o gênero predominante à frente do cuidado de seus familiares na atenção psicossocial, nota-se que elas se tornaram um grande pilar na Reforma Psiquiátrica Brasileira, pois foram essas mulheres que acolheram os usuários e usuárias em seus lares para que o cuidado pudesse acontecer de fato em liberdade.

Como consequência da reinserção social das pessoas afetadas pelo sofrimento mental, as mulheres cuidadoras são estimuladas cada vez mais a participar do plano de cuidado junto aos serviços de saúde mental. Assim, as famílias assumem uma atribuição fundamental e ativa no tratamento, estabelecendo uma rede de relações entre família, usuário, serviço de saúde e sociedade (Duarte; Kantorski, 2011). No entanto, essa responsabilidade pode resultar na sobrecarga e provocar sentimentos como insegurança, penalização, impaciência e até necessidade de transferir para outrem a responsabilidade por alguém que os coloca no limite de sua capacidade para tal função

38 Mestre em Atenção Psicossocial pelo Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro. Psicóloga do CAPS III Celeste Maria Campos, no município de Itaboraí – Rio de Janeiro, desde 2012. Profissional integrante da equipe do projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial desde 2021.

(Dalmolin, 2006). Além disso, ao integrar essas famílias nos circuitos de ações, a política pública de saúde mental não se atenta às especificidades da configuração familiar, como o lugar da mulher cuidadora e a sua condição para exercer o cuidado, para fins de implementar novas práticas e condutas de cuidado no campo da saúde mental (Duarte, 2015).

Embora esteja posto tal desafio para as mulheres cuidadoras no campo da atenção psicossocial, é preciso considerar as adversidades que as famílias precisaram enfrentar com o advento da pandemia da covid-19 recentemente. As mudanças acarretadas nas dinâmicas de atendimento nos serviços da atenção psicossocial durante esse período simbolizaram grandes marcos, gerando efeitos emocionais significativos não apenas nos usuários e usuárias, mas também em seus familiares, que precisaram lidar com o estresse produzido por tal contexto enquanto se deparavam com o desafio de lidar com as manifestações do sofrimento mental sem o suporte habitual (Vasconcelos; Cerda, 2021). Além disso, há de se considerar o estresse gerado pela vulnerabilidade psicossocial, tendo em vista as dificuldades econômicas diversas acarretadas pela pandemia da covid-19.

Desse modo, novas propostas de atenção aos familiares, sobretudo às mulheres cuidadoras, foram formuladas a partir do uso de ferramentas tecnológicas em diferentes serviços e contextos da atenção psicossocial. Com o objetivo em ser uma alternativa de estratégia de atenção diante das limitações impostas pela crise sanitária vivenciada, destacamos a iniciativa de cuidado voltado para as mulheres familiares cuidadoras, promovido inicialmente pelo projeto Familiares Parceiros do Cuidado (NUPPSAM/IPUB/UFRJ) em 2021, com a construção de um espaço de acolhimento online, por meio de encontros via Google Meet, para mulheres cuidadoras de usuários e usuárias dos serviços públicos de saúde mental, que posteriormente se desdobrou no Coletivo Mulheres Cuidadoras, passando a integrar as ações do projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, coordenado pela professora Daniela Bursztyn, do NUPPSAM/IPUB/UFRJ. Diante da elaboração do grupo online de mulheres cuidadoras com o objetivo de promover a aproximação entre pessoas atravessadas pelo sofrimento imposto pelo isolamento social e pela sobrecarga no cuidado, como esse espaço se tornou um ponto potente para a rede de apoio na atenção psicossocial? Esse dispositivo de cuidado consegue se sustentar atualmente, mesmo no contexto pós-pandêmico?

FUNDAMENTAÇÃO

Com a reinserção social das pessoas afetadas pelo sofrimento mental nas últimas décadas, as famílias – sobretudo as mulheres enquanto gênero predominante na cena do cuidado – tornaram-se fundamentais na oferta de suporte e apoio no cuidado dessas pessoas. Reconhece-se que lidar com o sofrimento mental no dia a dia é uma tarefa árdua e que a relação entre as mulheres cuidadoras com os usuários e usuárias do serviço de saúde mental não é simples. O desgaste emocional dessas famílias pode ampliar-se, uma vez que, junto às limitações do usuário, são associados o estigma, o preconceito e a exclusão do indivíduo com sofrimento psíquico (Schrank; Olschowsky, 2008). Além disso, a capacidade de resposta das famílias cuidadoras, sobretudo das mulheres, às demandas das políticas de saúde mental dependerá, muitas vezes, das características de cada família, bem como dos determinantes sociais que as cercam. Assim, nesse contexto de desinstitucionalização, as pessoas afetadas pelo sofrimento mental estão sendo inseridas no ambiente familiar sem o devido conhecimento das reais necessidades e condições de suas famílias, sobretudo das mulheres cuidadoras, em termos materiais, psicossociais e de saúde e qualidade de vida, aspectos profundamente interligados (Gonçalves, 1999; Pegoraro; Caldana, 2008).

O projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial nasceu por meio de encontros online, realizados desde julho de 2021, com o intuito de ofertar uma aproximação entre mulheres afetadas pela angústia gerada durante o período de maior restrição social no contexto pandêmico. Vale ressaltar que em seu título já se traduz a proposta de uma ação afirmativa voltada para mulheres cuidadoras, muitas vezes silenciadas e invisibilizadas pela banalização da sobrecarga do cuidado (Bursztyn, 2022).

Nos últimos anos, o problema da sobrecarga das mulheres tem ganhado cada vez mais espaço em frentes de trabalho que incluem as redes de solidariedade. No cenário da pandemia da covid-19, diante de evidências de novos estudos realizados no Brasil envolvendo gênero e contexto pandêmico, notou-se a urgência do debate a respeito de gênero, raça, classe social e outros determinantes sociais de saúde para a produção do cuidado, especialmente para as mulheres. Convém destacar o estudo elaborado a partir da pesquisa promovida pelas organizações Gênero e Número em parceria com a Sem-

previva Organização Feminista³⁹. Esse levantamento analisou os efeitos da pandemia da covid-19 e do isolamento social sobre o trabalho, a renda das mulheres e a sustentação financeira, contemplando o trabalho doméstico e de cuidado realizado de forma não remunerada no interior dos domicílios, apontando, assim, a intensificação da sobrecarga dessas mulheres. Portanto, é preciso desnaturalizar a sobrecarga do cuidado exercido por elas, muitas vezes inseridas em um cotidiano violento e adoecedor, além de promover iniciativas de cuidado levando em conta uma rede de apoio solidária.

O projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial conta atualmente com ações que abrangem dois grupos online, que funcionam como dispositivos de encontros e são realizados por meio da plataforma Google Meet. Ambos apresentam características distintas: o primeiro – um grupo aberto – intitulado Espaço de Acolhimento para Mulheres Cuidadoras de Usuários de Serviços de Saúde Mental, possui caráter de participação mais aberto e rotativo, permitindo o acesso de profissionais e estudantes da área da saúde/saúde mental, além de mulheres familiares e cuidadoras de pessoas afetadas pelo sofrimento mental. Trata-se de um acolhimento para mulheres cuidadoras, ou seja, não necessariamente para aquelas que possuem vínculo familiar com os usuários dos serviços públicos de saúde mental, que podem ser inseridas no grupo por demanda espontânea ou encaminhadas pelos serviços de saúde. Já no segundo encontro online, restrito para as familiares do Coletivo de Mulheres Cuidadoras, as participantes possuem vínculo familiar com os usuários dos serviços de saúde mental e podem ser inseridas por meio do convite da equipe do projeto após a participação no grupo aberto.

Entre os temas abordados nesse coletivo, podemos destacar: a experiência de cuidar de pessoas com “transtorno mental” grave; estratégias de lida – o que facilita ou dificulta a lida cotidiana com a pessoa afetada pelo sofrimento psíquico; as relações interpessoais/sociais; e a relação com os serviços de saúde. O intuito desses grupos é fomentar um espaço de acolhimento e solidariedade entre as mulheres cuidadoras. Além disso, seu escopo é voltado

39 O relatório “Sem Parar: o trabalho e a vida das mulheres na pandemia” está disponível no site da ENSP/Fiocruz: https://mulheresnapandemia.sof.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relatorio_Pesquisa_SemParar.pdf. Acesso em: 4 set. 2022. Para mais informações, acesse o site: mulheresnapandemia.sof.org.br.

para o cuidado da pessoa que cuida na sobrecarga da família, considerando a amplitude de sua identidade, ou seja, para além de seus papéis enquanto esposa, filha, mãe etc., conduzindo-as em direção ao autoconhecimento pela via do autocuidado e da mutualidade. No momento atual, esse coletivo conta com o envolvimento de 20 a 30 mulheres por encontro. Essas participantes são de diferentes lugares do estado do Rio de Janeiro, estendendo-se para outras regiões do Brasil.

Portanto, sob a perspectiva das novas estratégias de cuidado com as famílias de usuários e usuárias, como os grupos online, fortalecidas no contexto da pandemia da covid-19, acreditamos que esses dispositivos de atenção por meio de ferramentas tecnológicas têm se mostrado fundamentais na fomentação do protagonismo e o empoderamento das famílias – sobretudo das mulheres cuidadoras – no âmbito da atenção psicossocial. Diante da relevância do desenvolvimento dos grupos online na atenção psicossocial, nosso estudo realizado recentemente durante o período da pandemia da covid-19 (Vieira, 2023), verificou se entre os anos de 2020 e 2021 os serviços públicos de saúde mental investiram nos dispositivos de grupos online voltados para familiares de usuários e usuárias.

PERCURSO METODOLÓGICO

Diante de nosso objeto da pesquisa de mestrado sobre os grupos online de familiares enquanto estratégia de cuidado ofertado pelo Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) no contexto pandêmico (Vieira, 2023), tornou-se pertinente para tal estudo a investigação do panorama nacional sobre as estratégias que as equipes dos CAPS desenvolveram para o cuidado de familiares de usuários no contexto da pandemia da covid-19, em que havia a recomendação do isolamento social, sobretudo entre os anos de 2020 e 2021. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa de literatura, na qual foram selecionadas experiências publicadas em periódicos nacionais sobre esse tema, além de consultas a livros impressos como leitura complementar aos conteúdos disponibilizados na internet.

A revisão foi disparada pela pesquisa nas bases da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), do Google Acadêmico e do site Scielo. Como critério de inclusão,

foram considerados trabalhos que descrevessem, a princípio, experiências de atenção aos familiares de usuários dos CAPS durante a pandemia da covid-19. Por investigarmos o cenário nacional, foram selecionados apenas artigos em português. Foram excluídos estudos que, embora mencionassem atenção aos familiares de usuários dos CAPS, não apresentaram relato sobre o período da pandemia da covid-19.

Na busca realizada em 3 de setembro de 2022, foram utilizados na base de dados BVS os seguintes descritores: “grupo de familiares”, “CAPS” e “pandemia”, combinados entre si pelo operador booleano AND, empregando como recorte temporal o período entre 2020 e 2021. Nenhum artigo foi encontrado no idioma português. O mesmo ocorreu no levantamento com a base Scielo, não sendo encontrado nenhum estudo a partir de tais descritores. Já na pesquisa realizada por meio da plataforma Google Acadêmico, foram utilizados os mesmos descritores (“grupos de familiares”, “CAPS” e “pandemia”), sendo encontrados 3.630 artigos. Desse total, foram analisados 50 estudos que se referiam aos serviços da rede da atenção psicossocial, não necessariamente tratando do tema de grupo de familiares na pandemia. Desses 50 artigos, 13 se referiram ao contexto do CAPS durante a pandemia, ainda que nem todos tratassem diretamente do tema de familiares. Entre esses textos, apenas três se referiam a estratégias nos CAPS envolvendo familiares no contexto pandêmico. Vale ressaltar que também foi realizada uma consulta a livros impressos como literatura complementar a essa pesquisa; selecionamos o artigo de Eduardo Vasconcelos e Marcela de La Cerda (2021) que discorre a respeito das atividades online de ajuda mútua durante a pandemia, uma vez que tal estratégia é ofertada também a familiares de usuários dos CAPS; e o artigo de Judete Ferrari (2021), apresentando os grupos online oriundos dos Grupos de Ajuda e Suporte Mútuo como dispositivos de cuidado que beneficiam usuários e familiares atendidos em parceria pela equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) e CAPS no Rio Grande do Sul (RS), que se estende a usuários e familiares também de outros estados.

Assim, cinco publicações foram analisadas no referido estudo (Vieira, 2023), conforme o quadro apresentado a seguir:

QUADRO 2. Síntese da revisão de literatura referente a estratégias de atenção para familiares de usuários dos CAPS

Base de Dados	Título do artigo	Autores	Periódico (vol,nº, pag, ano)	Método	Considerações/Temática/Principais resultados
Google Acadêmico	Autonomia, empoderamento e desinstitucionalização em tempos de pandemia: relato de experiência	Carvalho, P.A.L., Santos, V.T.C., Melo, A.M., Silva, T.A., Maia, V.M., Cruz, D.P. & Sena, E.L.S.	Cap. 5 do livro: Saúde Mental no Século XXI Individuo coletivo Pandêmico. Ed. Científica Digital, 2021	Estudo qualitativo do tipo relato de experiência	O estudo demonstrou que o GAM (Grupo de Ajuda Mútua) ofertado a pacientes e familiares durante a pandemia constituiu-se em espaço de autocuidado, compromisso militante, compartilhamento de saberes, e desenvolvimento de relações interpessoais, que repercutiram no aumento da autonomia e empoderamento dos participantes.
Google Acadêmico	Terapia Comunitária Integrativa direcionada aos cuidadores de usuários de um CAPSi em período de distanciamento social	Parente, B.A.V., Albuquerque, M.C.S. & Carvalho, M.D.S.	Health Residencies Journal – HRJ, v.2, n.10, p.150-164, 2021	Descritiva, com relato de experiência	Percebeu-se a contribuição da Terapia Comunitária Integrativa online como instrumento facilitador sendo reconhecida como importante dispositivo de cuidado voltada para familiares de usuários de um CAPSi, ainda que haja desafios aos quais é necessária articulação buscando manter sua eficácia.
Google Acadêmico	Residência multiprofissional em saúde mental do adulto: modos de reinventar as práticas no contexto da pandemia causada pela COVID-19	Oliveira, D.S. & Caetano, G.L.N.	Health Residencies Journal – HRJ, v.2, n.11, p.42-61, 2021	Abordagem qualitativa e descritiva	Observa-se considerável contribuição dos profissionais residentes no desenvolvimento de estratégias e respostas compatíveis com as necessidades dos serviços e com as demandas da população, possibilitando integração entre os trabalhadores e melhor desenvoltura na adaptação de propostas que correspondem ao contexto da pandemia.
Literatura Impressa	Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua online no campo da saúde mental	Vasconcelos, E.M.; Cerda, M.W.	Novos Horizontes em Saúde Mental: análise de conjuntura, direitos humanos e protagonismo de usuários (as) e familiares. Hucitec, 2021	Descritiva	Discorre a respeito da necessidade de estratégias de cuidado aos usuários e familiares dos serviços de saúde mental, como os Grupos de Ajuda e Suporte Mútuo, de se adaptarem frente às limitações impostas pela pandemia da COVID-19. Conclui-se que os benefícios implicados na atenção online se sobrepõem às diversas limitações presentes no manuseio destas tecnologias.
Literatura Impressa	Os GOLs na pandemia: Grupos On-line como dispositivos para distanciamento físico e a proximidade afetiva	Ferrari, J.	Novos Horizontes em Saúde Mental: análise de conjuntura, direitos humanos e protagonismo de usuários (as) e familiares. Hucitec, 2021	Descritiva	Apresenta os grupos online oriundos dos Grupos de Ajuda e Suporte Mútuo durante a pandemia como dispositivos de cuidado que beneficiam usuários e familiares atendidos em parceria pela equipe do NASF e CAPS no Rio Grande do Sul e que se estende para usuários e familiares de outros estados. Esse novo experimento mostra-se como uma ferramenta potente para facilitar o acesso e a realização de encontros para as trocas afetivas e para o acolhimento.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

Durante o período de maior restrição na pandemia, a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) precisou reformular ações que pudessem alcançar seus usuários e usuárias, além dos familiares. Nos CAPS de diversas partes do país, as plataformas digitais foram usadas como uma ferramenta de aproximação com seus usuários (Barbosa *et al.*, 2020). Os grupos online formulados a partir desse contexto produziram acolhimento e solidariedade entre familiares, incentivando seu protagonismo e autonomia. Essa estratégia também auxiliou os serviços de saúde mental a acompanhar momentos difíceis do isolamento social, contribuindo para o cuidado continuado em saúde mental (Cruz *et al.* 2020). Desse modo, percebe-se que os benefícios da participação dos familiares, sobretudo das mulheres cuidadoras, nessas novas estratégias tecnológicas foram relevantes para promover o cuidado psicossocial no período da pandemia. Consideramos também que a viabilidade da interação social ofertada por esses grupos no contexto de isolamento, cenário atravessado pela vulnerabilidade psicossocial, por si só foi um importante fator que favoreceu a promoção da saúde mental. As reuniões remotas, nesse aspecto, foram uma alternativa para amenizar a solidão e promover possibilidades concretas de lidar com o estresse, com o medo de contaminação e adoecimento, com o desgaste emocional acarretado pela convivência contínua com pessoas que demandam mais atenção no mesmo ambiente e ocasionado pelas dificuldades econômicas emergidas como desdobramento da pandemia (Vasconcelos; Cerda, 2021).

Contudo, por meio de uma revisão bibliográfica integrativa, tomamos conhecimento apenas de poucas experiências que ocorreram no âmbito nacional – no que se refere à organização e ao acolhimento nos CAPS – voltadas para as famílias no cenário pandêmico e ao desenvolvimento de grupos online. Desse modo, devemos considerar que o número baixo de artigos encontrados não nos permite concluir que ações não foram realizadas, mas que o repertório de resposta dos serviços pode ser pouco conhecido até pela lentidão do processo de publicação (Dimenstein; Simoni; Londero, 2020).

Cabe ressaltar ainda que na revisão integrativa não encontramos artigos que abordassem a perspectiva das famílias quanto às reuniões de grupos online, ou até mesmo sobre o ponto de vista dessas famílias acerca do uso dessas tecnologias para aproximá-las dos serviços de saúde mental no contexto

da pandemia. Tal fato torna relevante o incentivo de novos estudos que abordem a contribuição dos grupos online para a produção do cuidado psicossocial de familiares. Considerar o ponto de vista dessas mulheres cuidadoras é reconhecê-las como agentes de produção de conhecimento relacionado ao cuidado no campo da atenção psicossocial, o que implica o seu protagonismo e empoderamento, premissas defendidas pela Reforma Psiquiátrica Brasileira. Além disso, levar em conta a avaliação dessas familiares com relação a novas estratégias tecnológicas é fundamental para a elaboração do cuidado ofertado pelos serviços da RAPS no período pós-pandêmico.

Sabemos que as plataformas digitais conquistaram um lugar estratégico e vieram para ficar. Os resultados da pesquisa de mestrado citada anteriormente (Vieira, 2023) demonstram o desejo das famílias de continuidade dos encontros do grupo online mesmo no contexto pós-pandêmico. Elas também acreditam que outros serviços na saúde mental devem oferecer os grupos online como estratégia complementar aos grupos presenciais (Vasconcelos; Cerda, 2021).

Portanto, a continuidade dos grupos online voltados para mulheres cuidadoras na atenção psicossocial pode ser sustentada na atualidade por apresentar vantagens como: redução de custo financeiro para o deslocamento até os serviços de saúde mental, acolhendo as limitações dos usuários e usuárias da rede pública de saúde; facilidade para interagir mesmo quando as cuidadoras estão envolvidas com tarefas domésticas do cuidado, agendas de atividades e consultas; ampliação da mobilidade de familiares com dificuldade de deslocamento e com necessidade de recursos de acessibilidade; promover o fortalecimento do protagonismo de familiares como parceiros do cuidado nos serviços de saúde mental: na construção compartilhada de projetos terapêuticos e no apoio e solidariedade entre as cuidadoras; e, por fim, os grupos online têm o potencial de reunir mulheres cuidadoras de diferentes localizações do país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As novas estratégias de cuidado com as famílias de usuários e usuárias fortalecidas no contexto da pandemia da covid-19, como os grupos online, têm se

mostrado fundamentais na fomentação do protagonismo e o empoderamento das famílias – sobretudo das mulheres cuidadoras – no âmbito da atenção psicossocial. Esses dispositivos geram benefícios em vários aspectos, como auxiliar as mulheres cuidadoras no desenvolvimento do cuidado aos usuários e usuárias do serviço de saúde; nas reflexões levantadas em prol do fortalecimento das políticas públicas de saúde mental; bem como no reconhecimento de seu lugar enquanto agentes de produção do conhecimento e estratégias de cuidado. Por meio do projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e, especialmente com o Coletivo Mulheres Cuidadoras, vimos que o vínculo entre as participantes é fortalecido, promovendo-se o deslocamento do sentimento de solidão para o sentimento de pertencimento. Assim, elas transitam do cotidiano solitário para um cotidiano solidário (Bursztyn, 2022), o que transforma essa iniciativa em um ponto de apoio da RAPS.

Desse modo, consideramos que os grupos online, especialmente envolvendo as mulheres cuidadoras na atenção psicossocial são relevantes para os dias atuais, pois além de ser um ponto da rede de apoio potente para as participantes, esse espaço contribui para a reflexão – que é urgente – a respeito da necessidade de identificar e combater os condicionantes sociais que promovem a fragilidade dessas familiares cuidadoras e que limitam sua resposta diante das demandas da desinstitucionalização. É preciso estimular uma escuta cada vez mais sensível e capacitada por parte dos profissionais de saúde, da sociedade e dos representantes do poder público.

Portanto, conforme apontado por Ferrari (2021), é necessário estimular a construção desses grupos online, pois eles humanizam a produção de conhecimento do cuidado em saúde, uma vez que valorizam o saber e fazer de seus participantes e sua história de vida. “E humanizando, democratizam o trabalho em saúde” (Ferrari, 2021, p. 321).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, A. da S. *et al.* Processo de trabalho e cuidado em saúde mental no Centro de Atenção Psicossocial da UERJ na pandemia de COVID-19. **BJHBS**, v. 19, n. 1, jan./jun. 2020. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/bjhbs/article/viewFile/53527/34568>. Acesso em: 17 out. 2021.

- CRUZ, N. M. L. V. *et al.* Apoio psicossocial em tempos de COVID-19: experiências de novas estratégias de gestão e ajuda mútua no sul da Bahia, Brasil. **APS em Revista**, v. 2, n. 2, p. 97-105, 2020. Disponível em: <https://www.apsemrevista.org/aps/article/view/94>. Acesso em: 17 out. 2021.
- BURSZTYN, D. C. **Curso de extensão mulheres cuidadoras na atenção psicossocial 1ª aula: mulheres no cuidado em liberdade**. [s. l.: s. n.], 19 ago. 2022. 1 vídeo (2h41min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=SHYHcGKJxsU&list=PLya0w7Sof6_ruIvfpJno8j6LWbGL1FMtv&index=1. Acesso em: 20 out. 2022.
- CARVALHO, P. A. L. *et al.* Autonomia, empoderamento e desinstitucionalização em tempos de pandemia: relato de experiência. In: ZAGO, M. C. (org.). **Saúde mental no século XXI: indivíduo e coletivo pandêmico**. São Paulo: Editora Científica, 2021. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/books/978-65-87196-90-9.pdf>. Acesso em: 17 out. 2021.
- CARVALHO, M. D. S.; PARENTE, B. de A. V.; ALBUQUERQUE, M. C. dos S. Terapia Comunitária Integrativa direcionada aos cuidadores de usuários de um CAPSI em período de distanciamento social. **Health Residencies Journal**, v. 2, n. 10, p. 150-164, 2021. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/122>. Acesso em: 17 out. 2021.
- CRUZ, N. M. L. V. *et al.* Apoio psicossocial em tempos de COVID-19: experiências de novas estratégias de gestão e ajuda mútua no sul da Bahia, Brasil. **APS em Revista**, v. 2, n. 2, p. 97-105, 2020. Disponível em: <https://www.apsemrevista.org/aps/article/view/94>. Acesso em: 17 out. 2021.
- DALMOLIN, B. M. **Esperança equilibrada: cartografia de sujeitos em sofrimento psíquico**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.
- DIMENSTEIN, M.; SIMONI, A. C. R.; LONDERO, M. F. P. Encruzilhadas da democracia e da saúde mental em tempos de pandemia. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020.
- DUARTE, R. A. Configurações familiares e papel da mulher na política de saúde mental no Brasil. **Revista Gênero**, Niterói, v. 16, n.1, p. 155-178, 2015.
- DUARTE, M. L. C.; KANTORSKI, L. P. Avaliação da atenção prestada aos familiares em um centro de atenção psicossocial. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 64, n. 1, p. 47-52, fev. 2011.
- FERRARI, J. Grupos on-line de usuários e familiares em saúde mental na pandemia: distanciamento físico, proximidade afetiva. In: VASCONCELOS, E. M. (Org.). **Novos horizontes em saúde mental: análise de conjuntura, direitos humanos e protagonismo de usuários(as) e familiares**. 1. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.
- GONÇALVES, A. M. **A mulher que cuida do doente mental em família**. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1999.

- OLIVEIRA, D. S.; CAETANO, G. L. N. Residência multiprofissional em saúde mental do adulto: modos de reinventar as práticas no contexto da pandemia causada pela Covid-19. **Health Residencies Journal**, v. 2, n. 11, p. 42-61, 2021. Disponível em: <https://escsresidencias.emnuvens.com.br/hrj/article/view/135>. Acesso em: 17 out. 2021.
- PEGORARO, R. F.; CALDANA, R. H. L. Mulheres, loucura e cuidado: a condição da mulher na provisão e demanda por cuidados em saúde mental. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, p. 82-94, 2008.
- SCHRANK, G.; OLSCHOWSKY, A. O Centro de Atenção Psicossocial e as estratégias para inserção da família. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 42, n. 1, p. 127-134, mar. 2008.
- VASCONCELOS, Eduardo Mourão; CERDA, Marcela Weck de la. Desafios e recomendações para a realização de atividades de ajuda mútua on-line no campo da Saúde Mental. In: VASCONCELOS, Eduardo Mourão (org.). **Novos horizontes em saúde mental: análise de conjuntura, direitos humanos e protagonismo de usuários(as) e familiares**. 1. ed. São Paulo: Hucitec, 2021.
- VIEIRA, F. R. S. **Grupo de família online: estratégias de cuidado para familiares de usuários de um centro de atenção psicossocial em tempos de pandemia**. Rio de Janeiro, 2023. Dissertação (Mestrado em Atenção Psicossocial) – Instituto de Psiquiatria, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

MULHERES CUIDADORAS EM DADOS (2021-2023)

Acesso, acolhimento e cuidado.

Daniela Costa Bursztyn⁴⁰

Stefany Vieira Alves⁴¹

Leandro França Pacheco⁴²

APRESENTAÇÃO

O projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ)⁴³ vem desenvolvendo suas ações de extensão e estudos acadêmicos contando com a participação ativa de mulheres cuidadoras na elaboração e no planejamento das ações. A partir dessas ações, formou-se o Coletivo Mulheres Cuidadoras, composto por mulheres familiares de diferentes idades, raças, classes sociais, territórios e regiões do Brasil, produzindo novos encontros e suporte mútuo diante das experiências de sobrecarga, desamparo, preconceitos e solidão comuns ao cotidiano de vida de mulheres familiares de pessoas com sofrimento mental.

40 Professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, coordenadora do Projeto de Extensão e Pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

41 Graduanda de Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, no período desde março de 2023.

42 Colaborador do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, Mestre em Atenção Psicossocial (IPUB/UFRJ), pesquisador do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

43 Projeto de extensão universitária inscrito no Sistema Integrado de Gestão Acadêmica da Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

O projeto acolhe mulheres cuidadoras de usuários(as/es) do Sistema Único de Saúde (SUS), em especial dos serviços públicos de saúde mental, por meio de ações remotas e presenciais de promoção da saúde e de participação social, tais como: encontros online de acolhimento e suporte mútuo, cursos de educação em saúde, atividades presenciais de autocuidado, lazer e cultura, de economia solidária e de controle social. O acesso às ações do projeto se inicia por meio dos encontros online de acolhimento abertos para mulheres cuidadoras familiares, profissionais e estudantes da rede de saúde/saúde mental pública.

Os encontros de acolhimento são realizados, mensalmente, por meio de plataforma interativa de videochamada, recebendo a chegada de novas mulheres familiares no Coletivo Mulheres Cuidadoras, além de profissionais e estudantes que se interessem em participar como oportunidade de educação em saúde marcada pelos relatos e experiências do cotidiano do cuidado de pessoas com sofrimento psicossocial. Assim, a porta de entrada do projeto torna-se um espaço de acolhimento, suporte mútuo e solidariedade entre mulheres.

No período de julho de 2021 a dezembro de 2023, foram registradas 395 inscrições de mulheres interessadas em participar das ações de acolhimento, sendo 242 cuidadoras familiares e 153 cuidadoras profissionais do campo da saúde mental. Das inscritas, 207 mulheres foram acolhidas e se mantiveram vinculadas às ações remotas e presenciais do projeto. O registro do número de inscrições, nesse período, foi sistematizado por meio do preenchimento de um formulário eletrônico, com perguntas objetivas e respostas padronizadas, divulgados mensalmente para a inscrição de novas participantes, contendo as seguintes categorias para identificação: nome, contato, raça/cor, bairro, município e estado de residência, serviço de saúde/saúde mental de referência, grau de parentesco com a pessoa sob cuidados, se são cuidadoras familiares ou profissionais e categoria profissional. O formulário é divulgado pelas redes sociais do projeto e seu preenchimento, requisito para o acesso de novas participantes, visa a promover um ambiente seguro e acolhedor para as mulheres cuidadoras.

Para desenvolvimento da análise dos dados do projeto de extensão e pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, empregamos um estudo observacional descritivo a fim de caracterizar as participantes por meio de uma análise estatística quantitativa das informações, sem possibilidade de identifi-

cação individual. Definiu-se como recorte temporal para a análise o período de julho de 2021 a novembro de 2023. Os dados do ano de 2021 correspondem aos quatro encontros realizados no segundo semestre do mesmo ano, quando foram iniciados os encontros de acolhimento. A descrição dos anos de 2022 e 2023 reúne os dados referentes aos dez encontros realizados anualmente, nos meses de atividade acadêmica. Os gráficos foram desenvolvidos com ferramentas do Excel e do Google Planilhas e os mapas, do Quantum Geographic Information System (Qgis).

INSCRIÇÃO E PARTICIPAÇÃO

FIGURA 1. Número de mulheres familiares e profissionais cuidadoras inscritas nos encontros de acolhimento (2021 - 2023)

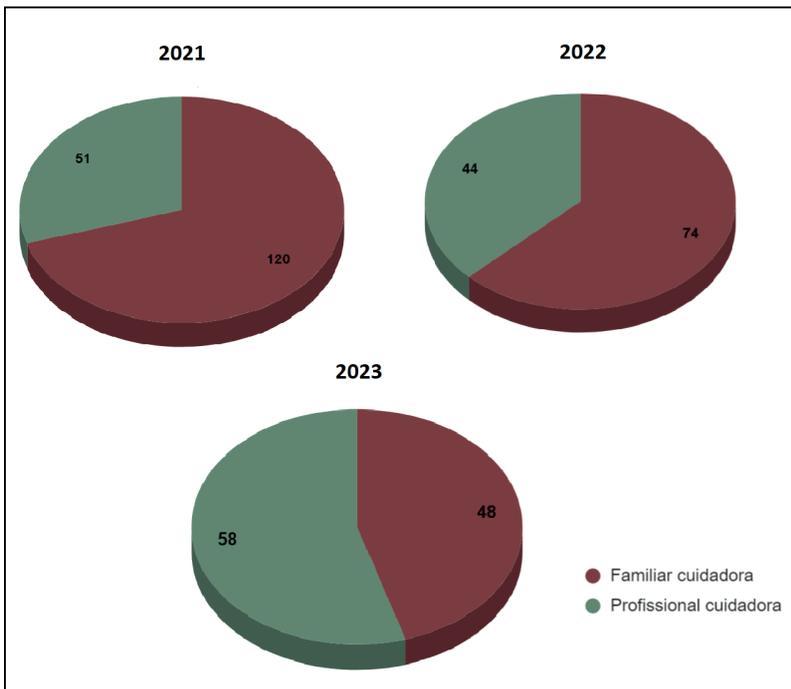
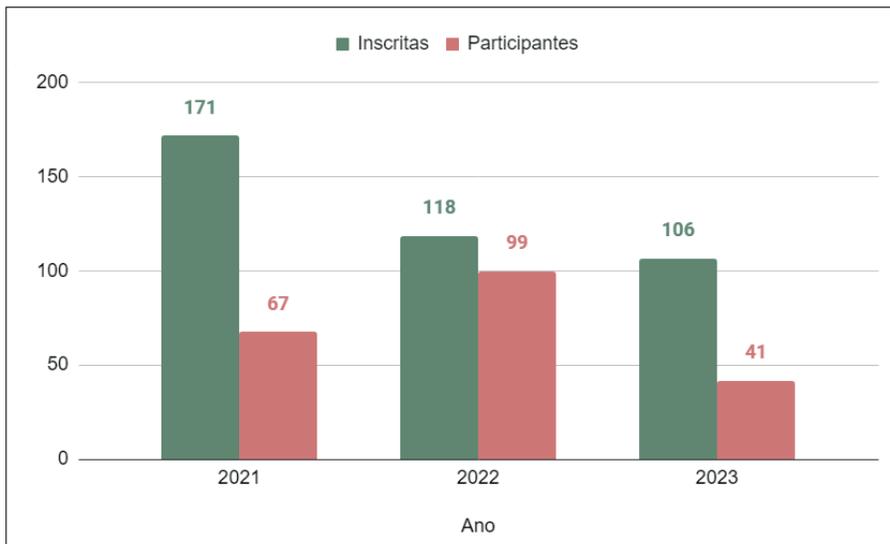


FIGURA 2. Número de cuidadoras inscritas e participantes nos encontros de acolhimento (2021 - 2023)



No segundo semestre de 2021, 171 mulheres cuidadoras se inscreveram para participação nos encontros de acolhimento do projeto; sendo 70,1% de familiares e 29,8% de profissionais da saúde/saúde mental. Esse panorama de dados demonstra a procura e o interesse das familiares por espaços de compartilhamento e trocas de experiências no contexto da pandemia da covid-19, quando o acesso a serviços de saúde e da rede intersetorial se encontrava limitado ou impedido. Do total de inscritas (171), 67 participaram efetivamente dos encontros de acolhimento.

No ano de 2022, notou-se uma pequena mudança, especialmente em relação à ampliação do número de profissionais, proporcional ao número de familiares, inscritos no encontro de acolhimento. A inscrição de familiares cuidadoras reduziu de 70,1% para 63% e a de profissionais cuidadoras subiu de 29,8% para 37%. Essa mudança pode se justificar pelo maior interesse e procura de profissionais e estudantes indicadas por colegas que participaram, no ano anterior, e recomendaram essa ação do projeto. Além disso, houve maior divulgação pelas redes sociais e a realização do curso de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, realizado no segundo semestre de

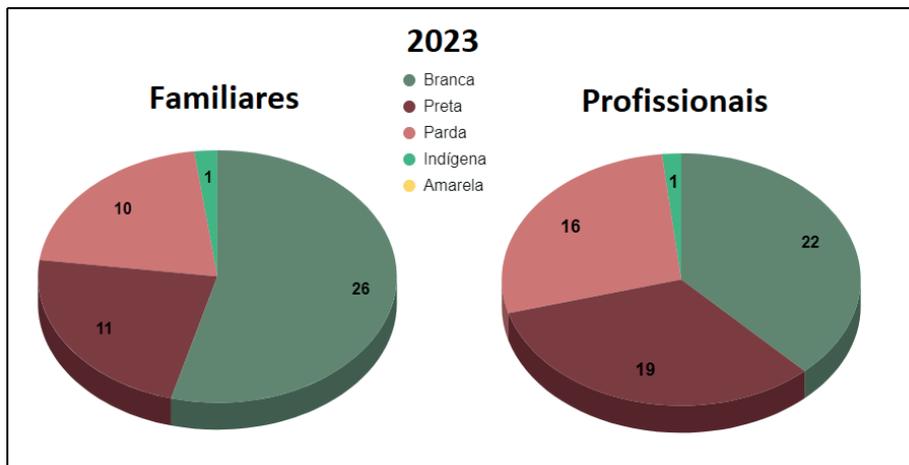
2022, aberto para familiares e profissionais. Do total de inscritas (118), 99 participaram efetivamente dos encontros de acolhimento.

Convém destacar a redução do número de inscrições das familiares, entre os anos de 2021 e 2022, quando o arrefecimento da pandemia de covid-19 e do distanciamento social possivelmente produziram maior acesso a serviços e recursos intersetoriais. Ademais, em 2022, observou-se maior participação de familiares nos encontros remotos e presenciais do Coletivo Mulheres Cuidadoras, cujo formato é restrito para cuidadoras familiares, sem necessidade de nova inscrição.

No ano de 2023, notou-se que o número de profissionais inscritas ultrapassou o de familiares, 55% e 45%, respectivamente. Nesse período, do total de 106 inscritas, 41 participaram efetivamente dos encontros de acolhimento. A mudança pode refletir os mesmos fatores observados no ano anterior: indicação de colegas e maior divulgação nas redes sociais, além da adesão das familiares às ações do projeto sem necessidade de nova inscrição para acolhimento.

AUTODECLARAÇÃO RACIAL (2023)

FIGURA 3. Número de inscritas, por raça/cor, nos encontros de acolhimento (2023)



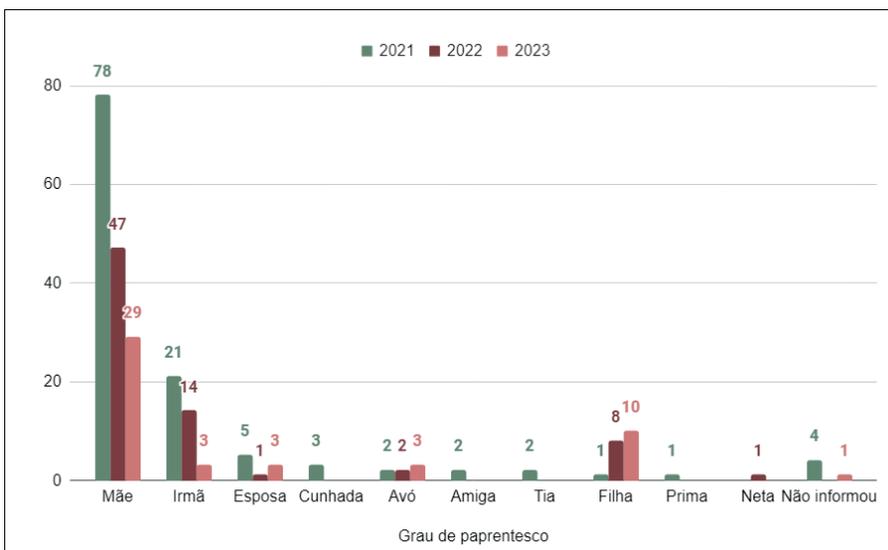
O dado de autodeclaração racial das cuidadoras inscritas no acolhimento foi coletado com maior precisão a partir do ano de 2023. A maior parte (54%) das familiares se autodeclararam brancas, seguidas por pretas (22,9%) e pardas (20,8%). Apenas uma familiar se autodeclarou indígena.

Em relação às profissionais, observa-se maior percentual de mulheres autodeclaradas negras (pretas e pardas), representando aproximadamente 60% do total de inscritas (32,8% pretas e 27,6% pardas), seguidas por 37% de brancas. Apenas uma profissional se autodeclarou indígena.

Os dados apresentados, no entanto, podem ser considerados parcialmente representativos na medida em que não consideram as informações dos anos anteriores, quando obteve-se maior número de inscrições de familiares. Em conjunto, as duas categorias de autodeclaração racial somam 56 mulheres negras (30 pretas e 26 pardas), 48 brancas e 2 indígenas entre as inscritas, refletindo a maior participação de mulheres cuidadoras negras entre a diversidade racial presente nas ações do projeto.

MULHERES CUIDADORAS FAMILIARES

FIGURA 4. Grau de parentesco das cuidadoras familiares inscritas (2021 - 2023)



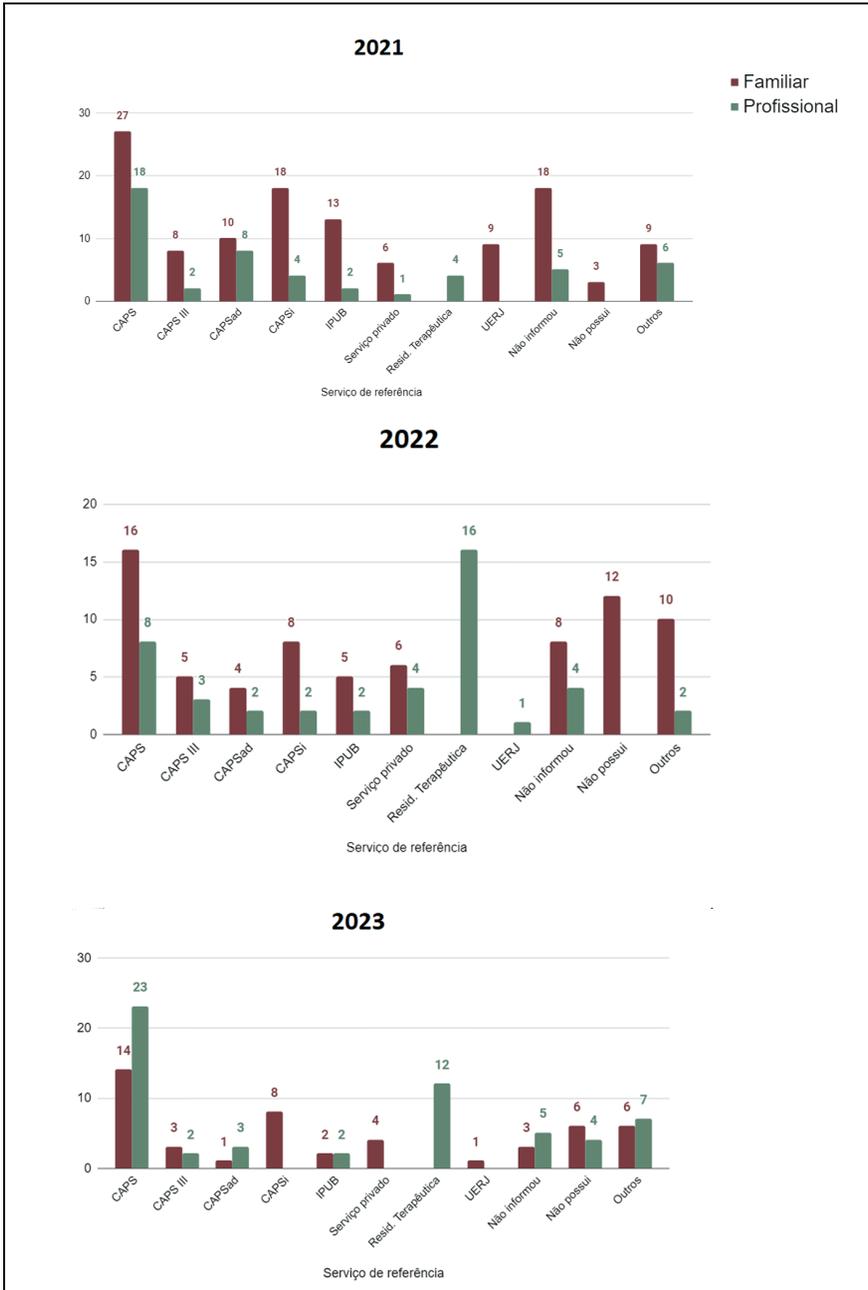
As mães representam, em maioria, o grau de parentesco predominante entre as cuidadoras familiares inscritas nos encontros de acolhimento. No ano de 2021, as mães representaram 65% das inscrições, seguidas das irmãs (17,5%), esposas, cunhadas, avós, amigas, tias, filhas, primas e neta. Cabe destacar a inscrição de duas mulheres identificadas como amigas, enfatizando os diferentes vínculos que se apresentam no trabalho do cuidado. No ano de 2022, o grau de parentesco predominante permanece representado por mães (64,4%), seguido de irmãs (18,9%), filhas (10,8%), avós, netas e esposa com menor número de inscrições. Em 2023, novamente, as mães se mantiveram em maioria (59,2%). Nesse ano, nota-se o aumento do número de filhas (20,8%) em relação ao de irmãs, avós e esposas.

SERVIÇOS DE SAÚDE MENTAL DE REFERÊNCIA

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) se destacam como o principal serviço de referência das mulheres cuidadoras inscritas nos encontros de acolhimento ao longo dos três primeiros anos, o que demonstra a importância estratégica desse serviço na rede pública de saúde mental. A indicação de outros serviços de referência – Centros Especializados de Reabilitação VI, Hospitais Municipais, Unidades de Pronto Atendimento, entre outros – demonstra a importância do cuidado em rede e da variedade de serviços para o atendimento às necessidades de cada pessoa sob cuidados.

No ano de 2021, os serviços de referência mais comuns para as familiares foram os CAPS referenciados para os públicos adulto (29,1%) e infantojuvenil (15%), enquanto para as profissionais foram os CAPS adulto (39,2%) e álcool e outras drogas (19,6%). Além disso, nesse ano houve a participação significativa de familiares (10,8%) referenciadas ao Instituto de Psiquiatria da UFRJ. Em 2022, além de mantida a tendência de 2021, chama a atenção que muitas profissionais de Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) (36,3%) se inscreveram para acolhimento e uma quantidade significativa de familiares (16,2%) referiu não possuir um serviço de referência. As profissionais de CAPS (39,6%) e SRT (20,6%) foram as que mais se inscreveram no ano de 2023.

FIGURA 5. Serviço de referência das inscritas nos encontros de acolhimento (2021 - 2023)



ESTADO DE RESIDÊNCIA

Em todos os anos, predominaram inscrições de mulheres residentes da região Sudeste e não houve nenhuma inscrição da região Centro-Oeste. É possível perceber que houve um aumento gradativo de mulheres de outros estados participando das ações do projeto, expandindo a capilaridade das ações do projeto no país.

A região Sudeste foi representada pelos estados de Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo e Rio de Janeiro, enquanto a região Sul foi representada pelos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Na região Nordeste, registrou-se a inscrição de residentes dos estados de Pernambuco, Maranhão, Ceará, Bahia e Rio Grande do Norte. A região Norte foi representada pelos estados do Pará, Acre e Amazonas.

FIGURA 6. Número de mulheres cuidadoras inscritas nos encontros de acolhimento por estado de residência (2021 - 2023)

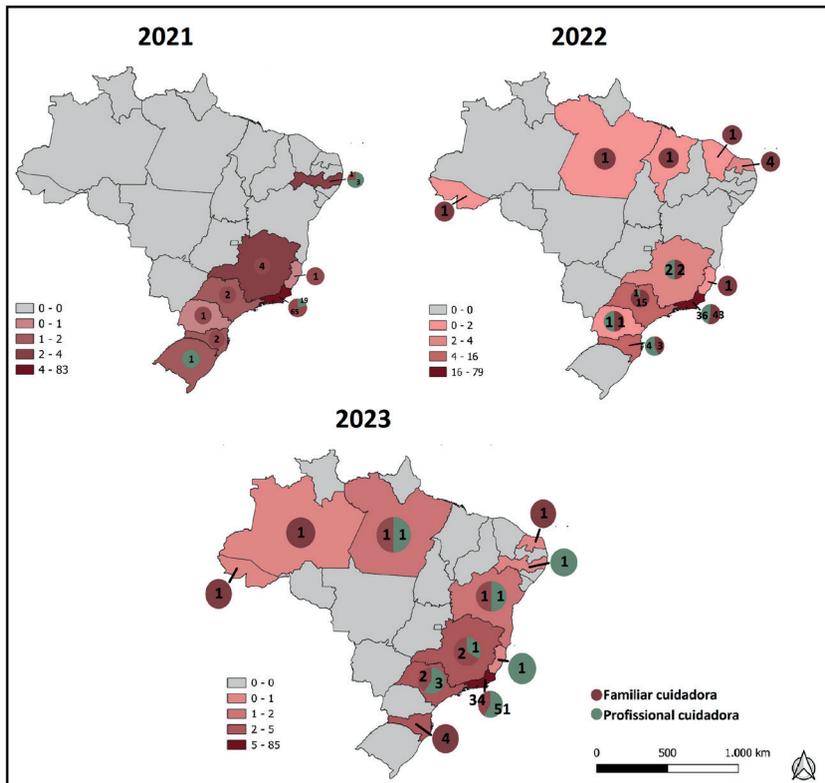
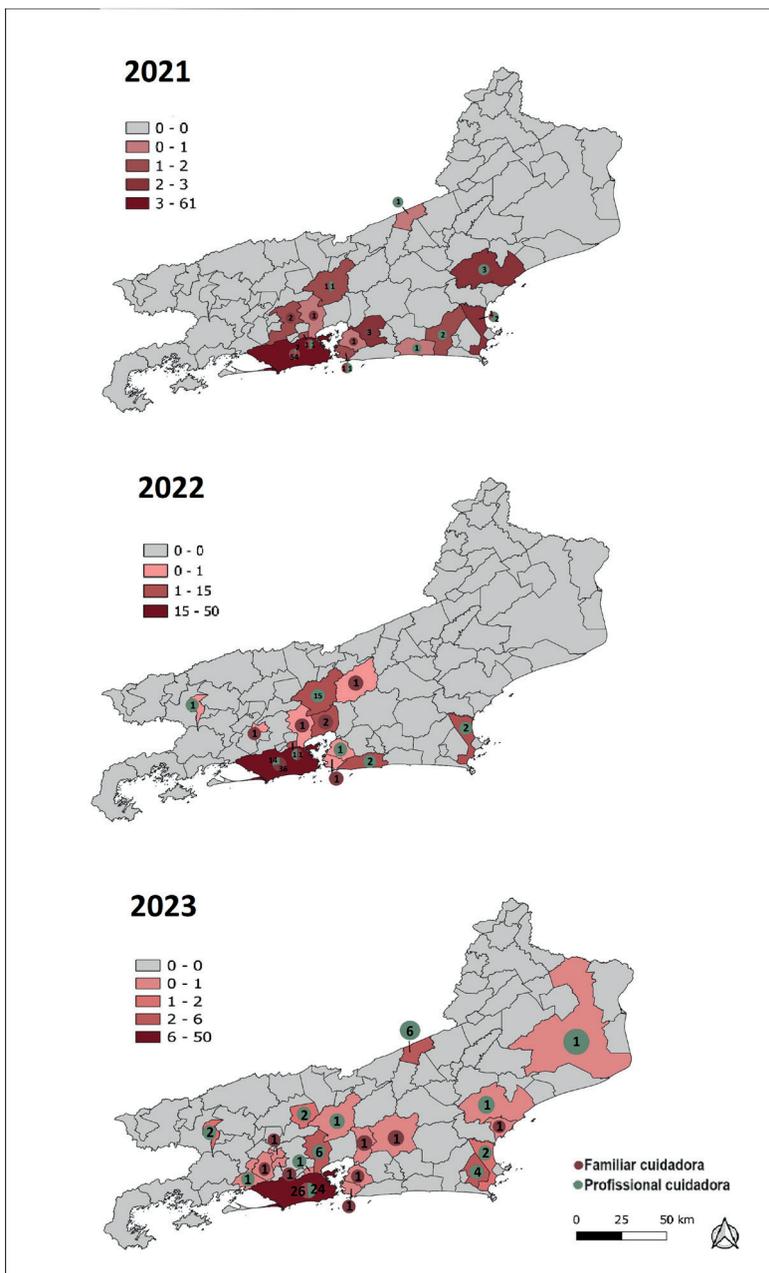


FIGURA 7. Número de mulheres cuidadoras inscritas nos encontros de acolhimento por município de residência no estado do Rio de Janeiro (2021-2023)



O Rio de Janeiro concentrou 87% das inscrições da região Sudeste, a qual representa 76,7% do total de inscrições, nos três anos de acolhimento. Essa concentração, mais especificamente na capital e região metropolitana, é reflexo direto do local de sede do projeto. No estado, as inscrições registraram a representação dos seguintes municípios, destacados por região de saúde: a) Metropolitana I – Capital e Baixada Fluminense: Duque de Caxias, Itaguaí, Japeri, Magé, Nova Iguaçu, Queimados, Rio de Janeiro, São João de Meriti e Seropédica; b) Metropolitana II: Itaboraí, Maricá, Niterói e São Gonçalo; c) Baixada Litorânea: Araruama, Cabo Frio, São Pedro da Aldeia e Saquarema; d) Norte: Campos dos Goytacazes e Macaé; e) Serrana: Cachoeiras de Macacu, Carmo, Guapimirim, Petrópolis e Teresópolis; f) Centro-Sul: Paty do Alferes.

A análise dos dados sobre o estado de residência fornece informações importantes para descrever a distribuição geográfica da participação nos encontros remotos de acolhimento e seu potencial pode orientar, expandir e fortalecer essas iniciativas em todo o país.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após os três primeiros anos de ações do projeto, conclui-se sobre a importância dos encontros remotos de acolhimento para o acesso de cuidadoras familiares e profissionais em espaços de compartilhamento das experiências do cuidado produzido por mulheres na rede de atenção psicossocial. A maternidade é o parentesco predominante entre as familiares de pessoas usuárias dos serviços públicos de saúde mental que integram o Coletivo Mulheres Cuidadoras. Os dados demonstram que as mães, em maioria, buscam espaços de acolhimento e promoção da saúde diante da experiência da sobrecarga do cuidado e da escassez de tempo, de recursos comunitários e de políticas intersetoriais para o seu autocuidado.

Os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) se destacam como o principal serviço de referência das mulheres cuidadoras inscritas nos encontros de acolhimento, o que demonstra o valor estratégico desse serviço para o acolhimento das familiares na rede pública de saúde mental. A capilaridade das ações de acolhimento, ao longo de três anos, sugere um alcance mais amplo

das ações do projeto em diferentes serviços públicos do país, permitindo que familiares e profissionais multipliquem iniciativas de participação social.

Avalia-se, portanto, a contribuição das ações universitárias e dos órgãos públicos de pesquisa e de assistência para acolher mulheres cuidadoras, identificando suas reais demandas e necessidades para a construção de uma agenda política que ampare e reduza as barreiras para o acesso aos direitos básicos de quem cuida. Entende-se que o acesso às ações de promoção de saúde mental e de educação em saúde representa um avanço essencial para o cuidado psicossocial das familiares e uma parceria inovadora da universidade com os serviços de saúde mental.

SOLIDARIEDADE ENTRE MULHERES

Projeto Solidárias empreende de forma independente visando à geração de renda para mulheres cuidadoras.

Giuliana Falci de Andrade⁴⁴

Você provavelmente já ouviu a frase: “Tá cansada de quê? Você só fica em casa”. No entanto, o “só ficar em casa” engloba atividades que são invisíveis aos olhos de quem não as desempenha: limpar a casa, manter a organização, cozinhar café, almoço e janta, cuidar de filhos e outros parentes, prevenir doenças, cuidar da saúde e bem-estar de todos – e a de quem cuida, muito provavelmente, ficando de lado.

Esse trabalho é majoritariamente desempenhado por mulheres, que são exploradas há tempos em uma lógica de constante desvalorização de suas atividades. Além dos trabalhos domésticos que são fundamentais, o trabalho do cuidado é também aquele que passa frequentemente despercebido, embora ele seja uma ocupação *integral* na maioria dos casos. O trabalho do cuidado é historicamente associado às mulheres, muito pautado em um suposto “dom de maternar” tratado como natural do gênero feminino. Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) em 2019 indica que mais de 75% das mulheres desempenharam, naquela semana de pesquisa, todas as atividades de cuidado citadas.

44 Graduanda de Jornalismo pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, desde de 2023.

Cuidado de Pessoas

% de mulheres que afirmam ter realizado essas atividades na semana de referência da pesquisa



Fonte: IPEA (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Continuada anual (2019).

@thinkoiga

Fonte: IPEA (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Continuada anual (2019)

Pensando na realidade do trabalho de cuidado que impossibilita muitas mulheres de exercerem atividades remuneradas, três mulheres se reuniram para dar vida ao empreendimento Solidárias. As cuidadoras familiares Lilia, Clara e Rosângela se conheceram no Coletivo Mulheres Cuidadoras e a partir dele idealizaram uma iniciativa de geração de trabalho e renda que fosse capaz de promover maior independência financeira e bem-estar para mulheres que dedicam suas vidas ao cuidado. Por meio da economia solidária, o empreendimento oferece um espaço para que essas mulheres expressem sua criatividade, gerem renda e construam uma rede de apoio mútuo.

A história de Solidárias se entrelaça com a realidade vivenciada por diversas mulheres do Coletivo Mulheres Cuidadoras: a sobrecarga do trabalho de cuidado. Essa realidade, muitas vezes invisível e subvalorizada, as priva de oportunidades de trabalho formal e as coloca em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Rosângela Silva, cuidadora de sua irmã e uma das idealizadoras do empreendimento, diz que desde que começou a trocar com outras mulheres dentro do coletivo se preocupava ao ouvir suas histórias, o que a mobilizou para a ideia inicial do projeto: “Pensava: como poderia ajudar essas pessoas que não têm como sair de casa pra trabalhar?”.

Rosângela é hoje aposentada, o que, segundo ela, lhe garante estabilidade financeira e mais tempo para se dedicar aos cuidados com a irmã. No entanto, relata que quando trabalhava formalmente vivia uma rotina complicada entre o trabalho dentro e fora de casa. Rosângela enxerga como essa divisão que viveu pode dificultar o acesso das mulheres ao trabalho formal. Mesmo aquelas que talvez consigam um trabalho remunerado, permanecem em jornadas duplas extremamente desafiadoras, segundo Rosângela: “Quando as mulheres arranjam emprego, às vezes não ficam muito tempo, porque é só uma crise da pessoa (que é cuidada) que elas encontram dificuldades para ir, e aí são mandadas embora. É muito difícil manter um emprego porque o patrão não quer saber se você tem problema em casa, ele quer saber se você vai estar ali trabalhando”.



Bordados feitos por Ana Maria Almada para almofadas produzidas por Iolanda Machado.

Líliã e Clara compartilharam do sentimento de solidariedade de Rosângela e se somaram ao empreendimento. Líliã Palhares é economista aposentada e agrega ao projeto com toda a parte financeira e organizacional, tendo atuado como *compliance* quando trabalhava. Líliã diz que é muito familiarizada com números e regras, e assume essa responsabilidade na iniciativa de economia solidária. Clara Leal, também aposentada, teve sua formação voltada para a área do direito. Participou de muitos grupos de saúde mental desde que começou a frequentar o Instituto de Psiquiatria da UFRJ para os tratamentos da irmã e desde então vem fazendo contatos, se envolvendo em palestras, congressos e ciclos familiares.

Para dar início, as três precisavam de recursos para investir na marca Solidárias e começar a organizar a produção para fornecer o material necessário para as artesãs do projeto. Nessa etapa, Rosângela e Vanusa França, integrante do coletivo, doaram peças próprias para fazer duas rifas que, posteriormente, arrecadaram um total de 500 reais, valor que custeou investimento em materiais, sacolinhas, adesivos, entre outros, permitindo que pudessem realizar a primeira feira do projeto.



Líliã, Daniela Burstyn, Rosângela e Clara na primeira feira do projeto no Instituto Municipal Nise da Silveira (2023)

A Feira de Geração de Renda, organizada pelo Polo Geração de Renda do Instituto Municipal Nise da Silveira, foi um sucesso como pontapé inicial das Solidárias. Segundo Lilia, pelo menos 80% dos produtos foram vendidos e todas as artesãs puderam ser pagas adequadamente pelos seus respectivos trabalhos: “a gente saiu de lá pensando ‘isso pode dar certo, isso vai dar certo; o que a gente quer daqui pra frente?’”

Atualmente, a perspectiva futura para o projeto é de crescimento. Solidárias já conta com uma identidade visual planejada, desenvolvida especialmente para elas, em parceria com a INYAGA (Incubadora de Negócios de Impacto Socioambiental) da UFRJ. O empreendimento apoia as artesãs participantes do Coletivo Mulheres Cuidadoras: Iolanda Machado, Rosângela Silva, Ana Maria Almada, Bruna Martins e Vanusa França, produzindo artesanatos inspirados nas frases e afetos dos encontros com mulheres cuidadoras. Vanusa, artesã do empreendimento, relata que só pode voltar a costurar a partir dos investimentos que Solidárias pode oferecer, comprando e transportando materiais, além de objetos fundamentais como a própria máquina de costura. Segundo Vanusa: “Se não fosse a ajuda delas, ia ser difícil para participar. Eu que realmente queria muito poder participar, mas não tinha máquina, não tinha como fazer, como comprar os tecidos.”

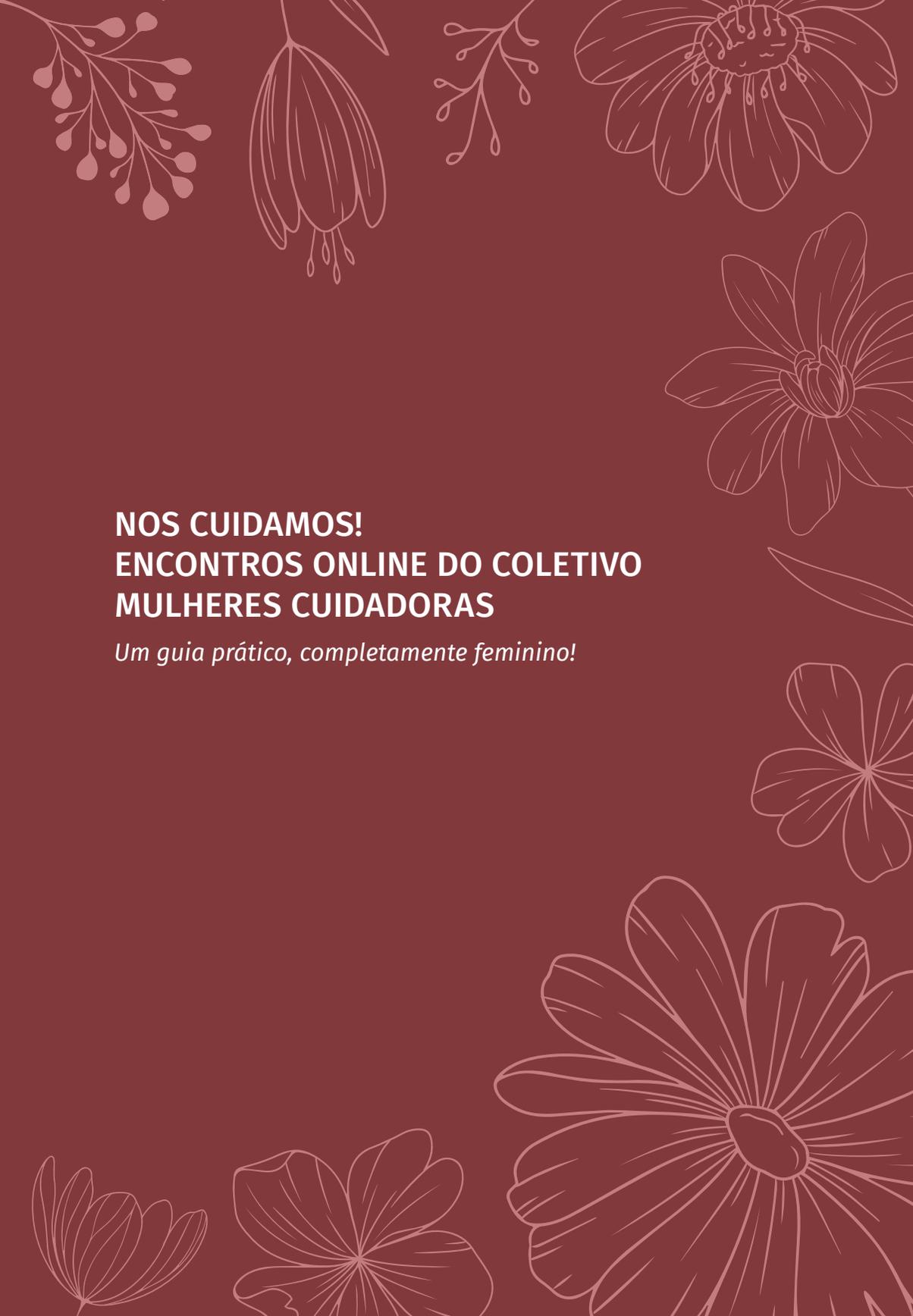


Produtos feitos por Vanusa, Bruna e Rosângela, comercializados no VII Congresso Internacional de Novas Abordagens em Saúde Mental (2024)

Além da geração de renda, segundo Ana Maria Almada, uma das artesãs do projeto, o trabalho de artesanato é também sobre se sentir útil, como uma forma de autocuidado: “Todo ser humano tem dons e a gente precisa desenvolver esses dons. Mas quando a gente fica sem condições financeiras de desenvolver, a gente enterra aqueles dons, é um dom vivo que você está enterrando porque não tem como investir nisso. Quando você tem um grupo que investe em você, aquilo te dá um novo sentido de vida. É um prazer estar produzindo e ser útil.”



Bordado e ecobag feitos por Ana Maria Almada



**NOS CUIDAMOS!
ENCONTROS ONLINE DO COLETIVO
MULHERES CUIDADORAS**

Um guia prático, completamente feminino!

*Ana Clara Figueiredo*⁴⁵

*Giuliana Falci*⁴⁶

*Juliana de Freitas*⁴⁷

*Mariana Oliveira*⁴⁸

*Tassia Daiana*⁴⁹

*Daniela Costa Bursztyn*⁵⁰

APRESENTAÇÃO

Ao pensarmos na construção de um e-book para o projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, a ideia de uma cartilha era a mais consolidada e mais aguardada. Organizamos esse material instrucional para que outras profissionais da saúde possam se inspirar para conduzir novos encontros online e espaços de trocas e suporte mútuo entre mulheres, como uma iniciativa orgânica do nosso percurso no projeto.

Ao longo do tempo, fomos aperfeiçoando a metodologia de grupos de apoio e suporte mútuo voltada para encontros online de mulheres cuidadoras. Por isso, o protagonismo das alunas extensionistas do projeto, nas tentativas de aprimorar a metodologia dos encontros do Coletivo Mulheres Cuidadoras, se apresenta na autoria dessa cartilha. Contribuímos diretamente para a costura dos encontros remotos e presenciais, somando conhecimentos diversos de áreas diferentes de formação e, junto das pro-

45 Graduanda de Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, desde de 2023.

46 Graduanda de Jornalismo pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, desde de 2023.

47 Graduanda de Serviço Social pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, no período de julho de 2023 a julho de 2024.

48 Graduanda de Musicoterapia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, desde de março de 2022.

49 Graduanda de Serviço Social pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, aluna extensionista do Projeto Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial, no período de Julho de 2023 a abril de 2024.

50 Professora do Instituto de Psiquiatria da UFRJ, coordenadora do Projeto de Extensão e Pesquisa Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial e pesquisadora do Núcleo de Pesquisa em Políticas Públicas de Saúde Mental do Instituto de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio de Janeiro (NUPPSAM/IPUB/UFRJ).

fissionais e familiares parceiras da equipe, compomos uma equipe multiprofissional e valorizamos muito essa diversidade!

A cartilha que produzimos e compartilhamos com vocês funciona como um guia para todas nós, do Coletivo Mulheres Cuidadoras, para a realização das nossas rodas e encontros online e como fonte de inspiração para novas metodologias que possam se adaptar após essa leitura. Esperamos que esse material sirva como apoio e inspiração para novas metodologias e estratégias de cuidado voltadas para mulheres!

APRESENTAÇÃO DOS ENCONTROS ONLINE

Para começar, vamos explicar como funcionam os encontros online...

O projeto de extensão Mulheres Cuidadoras na Atenção Psicossocial organiza dois tipos de encontros online. O primeiro é chamado de *encontro de acolhimento* e é aberto para cuidadoras familiares, profissionais e estudantes da área da saúde. Organizamos o encontro de acolhimento como a porta de entrada para os encontros do Coletivo Mulheres Cuidadoras. O segundo tipo de encontro é restrito para a participação das familiares do Coletivo Mulheres Cuidadoras. Nessa segunda modalidade de encontro online, apenas mulheres cuidadoras familiares podem participar e novas participantes vão se somando a partir do interesse e de sua chegada no encontro de acolhimento. Vale ressaltar que os encontros de acolhimento são abertos e acontecem apenas uma vez por mês, com duração de duas horas, enquanto os encontros do Coletivo Mulheres Cuidadoras são fechados e acontecem quinzenalmente.



A moderadora principal dos encontros online, profissional da equipe do projeto, conta com o apoio das alunas da equipe para mediação dos encontros online. Ou seja, as mulheres da equipe, entre elas alunas e profissionais, medeiam a roda, enquanto as participantes dão o tom e a pauta do dia. É importante frisar que nós (da equipe) não determinamos um tema prévio para os encontros, mas deixamos a palavra circular livremente para que a conversa se desenvolva entre as participantes, criando um ambiente mais acolhedor e intimista.

Encontro de Acolhimento

O Encontro de Acolhimento é aberto para cuidadoras profissionais, cuidadoras familiares e estudantes da área da saúde/saúde mental que estão chegando pela primeira vez nas ações do projeto. O objetivo do encontro é apresentar o projeto e as atividades que são desenvolvidas e conhecer a experiência, as demandas e expectativas das novas participantes.

Para participar, as interessadas devem preencher um formulário eletrônico com alguns dados pessoais e de contato. O formulário é amplamente divulgado pelas redes sociais, com dez dias de antecedência do encontro, e por meio dos dados e contatos registrados, as interessadas recebem o link para a participação. Assim, preservamos um ambiente acolhedor e protegido para todas as inscritas.

Encontro do Coletivo Mulheres Cuidadoras

Agora que você já entendeu a diferença entre os encontros online do nosso projeto, vamos explicar alguns detalhes importantes sobre o encontro do Coletivo Mulheres Cuidadoras, aquele que acontece quinzenalmente como falamos ali em cima, lembra? O objetivo desses encontros é promover a continuidade da troca de experiências e conhecimentos entre as cuidadoras familiares, que já passaram pelo encontro de acolhimento, além de construir vínculos e redes de apoio. Ao verem os mesmos rostos com certa regularidade, os laços são criados de forma espontânea! Desse modo, tanto a equipe quanto as participantes conseguem ter atualizações contínuas do estado emocional, dos acontecimentos, anseios e necessidades trazidas pelas cuidadoras como pauta para os encontros para, assim, apoiá-las da melhor forma.

Uma característica marcante desses encontros se revela, a cada vez, quando o compartilhamento de experiências se transforma em estratégia para resolução de problemas, conflitos e dúvidas por meio da troca de afetos e palavras de apoio. Todas se escutam atentamente e afetuosamente e se identificam com o relato das outras, como se fizessem uma costura entre os pontos comuns do cotidiano do cuidado, aumentando o campo de possibilidades para responder às perguntas sempre presentes: como devo agir? Quem devo procurar? Onde consigo ajuda?

Venha, você é muito bem vinda!

Como organizar os convites?

Para organizar o convite para os encontros online é importante que o processo seja simples e eficiente.

1

Colete os contatos das participantes

O primeiro passo é coletar os contatos das participantes. Você pode fazer isso por meio de um formulário online ou até mesmo por e-mail ou telefone.

2

Crie uma lista de transmissão

Após coletar os contatos, crie uma lista de transmissão no aplicativo de mensagens instantâneas. Isso facilitará o envio do convite para todas as participantes de uma vez só.

3

Divida os contatos em etiquetas

Para facilitar a identificação das participantes, você pode dividir os contatos em etiquetas, por exemplo, por tipo de participante (familiares ou profissionais) ou por região.

4

Envie o convite

Quando a data do encontro estiver próxima, envie o convite para as participantes por meio da lista de transmissão.

5

Envie o link da sala de reunião

No dia do encontro, envie o link da sala de reunião para as participantes. Você pode criar o link em um aplicativo de videoconferência.

DICAS IMPORTANTES!**» Envie o convite com antecedência**

É importante enviar o convite com antecedência para que as participantes tenham tempo para se organizar.

» Deixe claro o objetivo do encontro

No convite, deixe claro o objetivo do encontro para que as participantes saibam o que esperar.

» Seja criativo

Você pode usar imagens ou vídeos no convite para estimular o interesse das participantes.

Vamos juntas!

Como realizar e mediar os encontros online?

ABERTURA: a sala virtual da plataforma de videoconferência deve ser aberta 10 minutos antes do início do encontro. Enviamos uma mensagem via aplicativo de mensagens instantâneas para todas as participantes, informando que a sala está aberta.

CHEGADA: As participantes podem entrar na sala a qualquer momento. As mediadoras de apoio e a moderadora principal se apresentam, dão as boas-vindas para todas as participantes e destacam o objetivo do encontro online e as ferramentas disponíveis para a comunicação na sala virtual. As mulheres que estão chegando pela primeira vez são convidadas a se apresentarem primeiro e falarem sobre sua experiência.

PROCESSO: A moderação do encontro deve garantir um ambiente seguro e de confiança para que as participantes possam falar sobre qualquer assunto que as angustie ou para contar suas novidades. Para isso, é importante estarmos atentas aos recursos que a plataforma de videoconferência nos oferece:

- * **Levante a “mãozinha”!** Esse recurso pode ser usado para sinalizar quando alguém deseja falar. Isso ajuda a moderadora e as mediadoras de apoio na hora de organizar a ordem das falas, garantindo que todas tenham a chance de se expressar.
- * **Fale, abra seu microfone!** Quando uma mulher abre seu microfone, rompendo o silêncio da solidão, o coletivo transborda de esperança e emoção! Afinal, nenhuma mulher deve ser silenciada. Porém, para preservar a fala de cada uma, a moderação se mantém atenta aos possíveis ruídos sonoros que possam atrapalhar a escuta dos relatos das participantes.
- * **Entre no bate-papo:** Durante os encontros, uma das mediadoras de apoio lê o chat para amplificar a voz das participantes que preferam registrar sua presença e participação pela escrita de sua experiência, opiniões, apoio e dúvidas, garantindo que todas, ao seu modo, tenham oportunidade de compartilhar suas histórias.

ENCERRAMENTO: Para concluir, separamos os últimos dez minutos do encontro online para um momento de autocuidado. Essa breve pausa no ciclo da sobrecarga do cuidado representa muito! A mediação de atividades de relaxamento e autocuidado são importantíssimas para os corpos femininos que cuidam: ajudam a reduzir tensões físicas e psíquicas, o cansaço, a tristeza e a ansiedade, aumentando a sensação de bem-estar; promovem a mutualidade e vínculos amorosos, além de aliviar as tensões que podem surgir, durante o encontro, dos relatos mais dolorosos e angustiantes da experiência das cuidadoras. Por isso, recomendamos no final de cada encontro que as cuidadoras sigam reservando um tempo para cuidar de si mesmas, uma pausa que possa ajudá-las a aliviar ou dividir (com alguém) a sobrecarga do cuidado.

DICAS PARA O MOMENTO DE AUTOCUIDADO!

Meditação guiada
Escrita criativa
Dança
Técnicas de Yoga
Técnicas de Massagem/Automassagem
Oferecimento de músicas
Leituras de poesia
Jogos teatrais
Técnicas de respiração



Aproveite a experiência!

O autocuidado é tão importante para as integrantes da equipe quanto para as mulheres que fazem parte do coletivo. Os encontros são estratégicos para todas nós mulheres nos conectarmos em redes de

apoio e de solidariedade, compartilharmos experiências e esperança, rompermos a solidão e o silenciamento!

Os encontros online do Coletivo Mulheres Cuidadoras produzem ampliação de acesso aos cuidados em saúde mental, permitindo a participação de qualquer lugar, desde que tenham acesso à internet. A ampla divulgação por diferentes canais de comunicação e redes sociais aumentam as chances de um maior número de mulheres interessadas serem alcançadas.

A moderação de profissionais e estudantes da área da saúde/saúde mental nos encontros garante um acompanhamento e suporte para as participantes. Multiplique, semeie essa iniciativa no seu serviço e na sua cidade e contribua para a democratização do acesso aos cuidados e aos direitos de mulheres cuidadoras no campo da atenção psicossocial!

SAIBA MAIS SOBRE O PROJETO



Vídeo institucional



tinyurl.com/sobreprojeto



Podcast



<https://tinyurl.com/podmcura>



Instagram



www.instagram.com/mulheres.cuidadoras

Este livro foi produzido no Rio de Janeiro pela Letra e Imagem Editora, sob o selo Fôlio Digital, em novembro de 2024. As tipologias utilizadas foram Charis SIL e Fira Sans.



PR2
Pró-reitoria de Pós-graduação e Pesquisa

