

Espiralar do cuidado: criando práticas que constroem amor em novas formas de cuidar

Arlanny Évely de Albuquerque Carneiro Ferreira

Maria Rafaella Freire Ferreira Saturnino de Oliveira

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21138247>

Resumo: Este ebó apresenta uma proposta de oficina voltada a mulheres, fundamentada na psicologia decolonial e nos feminismos latino-americanos, com o objetivo de investigar as construções sociais do cuidado e do amor, para entendermos seu contexto histórico e como seu processo de estruturação é marcado por estruturas coloniais, patriarcais e capitalistas, atribuindo-o como uma carga de cuidar as mulheres e assim produzindo sobrecarga, invisibilização e sofrimento psíquico. A metodologia proposta se organiza a partir da noção de “espiralar do cuidado”, inspirada em epistemologias decoloniais, estruturando-se em dois movimentos: inspirar e expirar, que articulam processos de interiorização e exteriorização das experiências. A oficina propõe um espaço coletivo de escuta, partilha e expressão simbólica, visando à ressignificação das experiências e à construção de práticas de cuidado mais autônomas e coletivas. Como resultados esperados, destacam-se o fortalecimento de redes de apoio, a ampliação da consciência crítica e a produção de novas formas de existir, amar e cuidar.

Palavras-chave: Psicologia Decolonial. Cuidado Coletivo. Espiralar do Cuidado.

Introdução

Existem muitas maneiras de abordar a questão do cuidado, especialmente, considerando a maneira como a sociedade capitalista opera em relação ao valor a ele atribuído e à distribuição das tarefas a ele relacionadas. No senso moral construído dentro da atual conjuntura política e social, as atividades relacionadas ao cuidar tendem a ser atribuídas às mulheres, e naturalizadas de forma a parecerem como exclusivas e constitutivas da condição feminina.

Dentro de uma perspectiva interseccional, onde somos atravessadas por diferentes formas de opressão, o presente projeto propõe a realização de uma oficina voltada para mulheres, fundamentada na psicologia decolonial e nos estudos feministas latino-americanos, partindo da compreensão do cuidado e como ele nos foi historicamente atribuído e naturalizado por estruturas coloniais, patriarcais e capitalistas, produzindo sobrecarga, invisibilização e sofrimento psíquico.

Nesse contexto, buscamos levantar como problemática a discussão de como construir práticas coletivas de cuidado capazes de romper com as lógicas coloniais que individualizam o sofrimento e responsabilizam as mulheres pelo cuidado. Sugerindo um novo olhar para o campo do amor e do cuidado, propomos uma oficina que busca questionar essas estruturas coloniais e construir outras possibilidades de existir, amar e cuidar, baseadas na noção de tempo espiralar de movimento contínuo de retorno, reconhecimento e transformação, entendendo o cuidado como prática coletiva, política e ancestral.

Com isso, o presente trabalho tem como objetivo central promover um espaço coletivo de reflexão, escuta, partilha e construção de práticas de cuidado a partir de uma perspectiva decolonial, favorecendo o reconhecimento de emoções e experiências, estimulando a reconexão com o corpo enquanto território, incentivando a construção de práticas de autocuidado e cuidado coletivo e fortalecendo redes de apoio entre mulheres. Além disso, ressalta-se que é dever da psicologia como ciência e profissão reconhecer as diferentes formas de cuidado e seus territórios e compreender o quanto ele favorece ao acolhimento do sofrimento psíquico vindos de injustiças sociais que prejudicam as relações humanas.

Colonialidade, gênero, raça e a organização do cuidado

Os comportamentos e as características ditas "naturais" para as mulheres são resultados de mecanismos criados e usados por um sistema estrutural de poder que coloca os homens à frente do controle das instituições e da construção do saber de acordo com seus interesses de dominação e exploração ao longo da história. A distinção artificial que parece existir entre reprodução e produção produz além de separação, uma hierarquização nas relações de sexo, no qual a produção, desempenhada majoritariamente pelos homens, é tida como tendo maior relevância social que as atividades lidas como de reprodução, prioritariamente femininas, ou seja, um trabalho “de homem” tende a ser mais valorizado socialmente do que um “trabalho de mulher”, gerando também uma lacuna do que se entende por viver em comunidade (Passos; Souza, 2021).

É fácil encontrar exemplos quando olhamos para as mulheres em nosso ciclos, que referidas por estes estereótipos do que é feminilidade, tomaram para si as funções domésticas e de cuidados dentro de casa, mesmo que sem nenhum prazer ou aptidão,

direcionadas pelo fato de serem mulheres. É por meio da instituição família, que estas perspectivas são estruturadas e socialmente atribuídas. Geni Nunez (2023) nos traz a clareza necessária para pensarmos neste mecanismo de dominação quando fala sobre que a maioria dos setores mais conservadores da política brasileira sempre baseiam-se nos “valores familiares” para a “defesa da família”, pois tem conhecimento que as instituições reforçam uma série de violências e explorações das mulheres.

Assim, fica evidente como o trabalho do cuidado doméstico e familiar atua como um mecanismo de reprodução das desigualdades sociais, reforçando nas mulheres, especialmente nas mulheres não brancas, a internalização de posições de subordinação e inferiorização socialmente construídas. Além disso, essas mulheres enfrentam também a sobrecarga da dupla jornada de trabalho, pois acumulam as responsabilidades profissionais relacionadas ao cuidado e aos serviços domésticos com as demandas de seus próprios lares (Gonzalez, 2020).

Nesse contexto, observamos como a atribuição do cuidado às mulheres é parte do sistema moderno-colonial de gênero, que articulou raça, sexo, trabalho e poder na produção das hierarquias sociais e na manutenção de privilégios baseados em exploração. Quando incluímos o recorte de raça e classe, trazendo e agregando mulheres de cor para a discussão, notamos que há não só uma desvalorização em meio a estrutura que estamos inseridos mas também dores produzidas pelo racismo, já que essas mulheres, em comparação às mulheres brancas, encontram-se em condições mais Precarizadas em diversos indicadores sociais, evidenciando que as assimetrias de gênero são vivenciadas de maneira distinta a depender da posição de classe e raça. Logo, ser mulher de cor é ser objeto de tripla discriminação, pois estas são colocadas como objeto e não como sujeito, excluindo, invisibilizando e reprimindo seu direito a própria voz (Passos; Souza, 2021).

É necessário então que tracemos um caminho que siga na direção de uma análise que enfatize a intersecção das categorias raça e gênero, em busca de revelar o que não conseguimos ver quando as analisamos de forma separada, de forma que as vozes dessa mulheres sejam ouvidas em sua pluralidade de discursos, considerando o que Lélia Gonzalez (2020) chama de “discurso emocional”, pois nele está a verdade da denúncia presente em sua fala e subjetividade, não como uma renúncia à razão, mas, como um caminho para criar uma outra, que pode ser construída de forma a torná-la mais concreta e mais humana.

Amor e cuidado como práticas políticas

Vemos essa atribuição “naturalizada” do cuidado ao ser feminino como marcador histórico que mantém desvantagens na vida econômica e social das mulheres, uma vez que produz sobrecarga decorrente do trabalho do cuidado, frequentemente invisibilizada pelos olhos daqueles que não o realizam, restringindo ainda a disposição e o tempo dedicado para a vivência fora da instituição família, privando-nos de tempo, para descanso, lazer, dedicação a projetos pessoais, organizações coletivas e assim por diante, comprometendo não apenas o bem-estar físico e mental, mas também as oportunidades de participação plena em outras esferas da sociedade (Guedes; Bezerra; Silva, 2023).

Nestas circunstâncias, presenciamos mulheres que direcionam sua vida em função dos filhos (que dependem de seus cuidados), e vivem à margem das atividades econômicas, precisando submeter-se a um marido provedor. Isto é, reconhecidamente, um fator determinante para que sua trajetória seja marcada por vulnerabilidades e violências, já que ao ser colocado na posição estrutural de proprietário, o homem adquiriu “legitimidade” para justificar quaisquer que sejam seus comportamentos. Encobertos pelo manto de que seriam “protetores” e assim, exercendo sua autoridade não apenas dominando, mas punindo através “meios corretivos” de sua escolha, inclusive de forma violenta (Fernandes, 2021).

Quando falamos de amor, há uma espécie de tutela misógina, onde nós mulheres somos vistas como incapazes de discernir o que seria melhor para nós, posicionando a necessidade e cobrando um parceiro habilitado a comandar nossos corpos e decisões. Nessa perspectiva, é compreensível que haja certa resistência em romper vínculos românticos, mesmo aqueles que são atravessados pela violência, tendo em vista que “sair da relação” é ainda julgado como fracassar enquanto mulher. Colocando em risco nossa identidade e segurança física e psicológica, já que condiciona nossa participação na sociedade e o reconhecimento de nossa existência no mundo a um estado civil (Oyěwùmí, 2021).

O abuso é por definição oposto ao cuidado, sendo assim eles não podem coexistir dentro de uma relação. O cuidado é, segundo bell hooks (2021) uma dimensão do amor, e para conhecê-lo, precisamos então descolonizar nosso pensamento machista em todas as formas pelas quais ele se apresenta em nossas vidas, pois para praticar a

arte do amor, primeiro temos que escolher o amor, admitindo para nós mesmas que queremos conhecê-lo e vivenciá-lo, ainda que não saibamos o que isso significa.

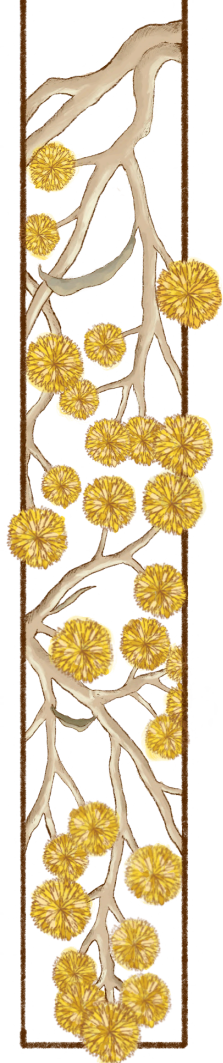
Recebemos apoio cultural para cultivar um interesse pelo amor, entretanto, ele permanece pautado em uma lógica patriarcal que nos vulnerabiliza a diversas formas de violência, e nos afasta de nós mesmas e umas das outras. Apenas quando passamos a pautar o amor como uma prática que combina confiança, compromisso, cuidado, respeito, conhecimento e responsabilidade, podemos trabalhar para desenvolver essas qualidades e aprender a estendê-las a nós mesmas (hooks, 2021).

O amor, embora seja sentido como o motor que impulsiona grande parte do trabalho do cuidado, não pode ser colocado em um lugar idealizado ao ponto de obscurecer as consequências adversas da sobrecarga. Afinal, o cuidar e o amar não são o problema, pois o cuidado é inerente a todos os seres vivos, percebemos isso ao nos depararmos com o ecossistema que se constrói em coexistência mútua das espécies. É preciso então subverter a lógica do amor romântico, usando para isso uma visão contracolonial do que se estrutura atualmente, construindo práticas que façam do amor uma nova possibilidade de existir, entendendo-o como uma forma de circular o cuidado.

Para pensarmos no cuidado, que se rompa com a lógica colonialista, é preciso enxergá-lo como uma necessidade humana básica, pautando-o como um direito social, o que dentro do sistema atual, funciona como palco para diversos conflitos de interesses. É preciso ainda considerar que as condições sociais e históricas dos atores envolvidos (as pessoas, o planeta, a família, o Estado e no contexto contemporâneo, o mercado) são determinantes para elaboração dos recursos que ampliam ou restringem as possibilidades de cuidado (Montenegro, 2018).

Baseadas no pensamento de Evaristo (2020), trazemos e atribuímos aqui uma visão de cuidado que busca romper com uma falsa linearidade, visando a ampliação do direito à formação de uma consciência política do que é ser, pensando no lugar ocupado, principalmente pelas mulheres negras no Brasil, através da possibilidade de escrever e narrar as próprias histórias, com base em uma escuta psicológica mais entrosada com essas diferentes formas de cuidar, de modo a compreender a real necessidade das mulheres, principalmente através do coletivo.

O espiralar do cuidado



Ao propormos um Espiralar do Cuidado, buscamos construir uma compreensão do cuidado que rompa com a lógica linear. Inspiradas nas reflexões de Martins (2021) acerca do tempo espiralar, compreendemos que a experiência humana não se organiza de forma reta, contínua e progressiva, mas por movimentos de retorno, reelaboração e transformação. O passado não permanece encerrado em si mesmo. É a ele que retornamos no presente por meio das memórias, dos afetos, das ancestralidades e das experiências coletivas, produzindo novos sentidos para a existência.

Buscamos retorcer o comum e (re)tornar ao passado, para que possamos fazer coro com a criação, reinvenção, realização, produção de vida num cotidiano marcado para ser inviável que de um lugar colonial. E queremos começar discutindo o exercício do poder na colonialidade, que sistematicamente atua no sentido da definição de um lugar subalterno destinado a nós, já que informado pela noção objetificada e racializada de corpo (Barbosa, 2023).

Nessa perspectiva, o cuidado não é entendido como uma prática isolada, privada ou restrita ao âmbito doméstico. Ao contrário, ele constitui uma tecnologia ancestral de sustentação da vida, construída historicamente por mulheres, povos originários, comunidades negras e outros grupos que desenvolveram formas coletivas de resistência e produção da existência diante das violências coloniais. O cuidado espiralar emerge, portanto, como um movimento contínuo de retorno a si, reencontro com a coletividade e recriação das possibilidades de viver.

Por isso, atribuímos o espiralar ao amor e ao cuidado, conversamos com uma nova perspectiva de movimento para o autoconhecimento, despertando descobertas dentro de uma esfera íntima em nós. Para assim, buscarmos em saberes banhados de histórias mostrar traduções, confluências e interseções, influências e divergências, fusões e rupturas, multiplicidade e convergência, unidade e pluralidade, origem e disseminação (Martins, 2021).

Para dismantelar a colonialidade nos enraizamos nos saberes ancestrais e no feminismo decolonial como o chão da luta coletiva, construindo senso de comunidade e autoconsciência do corpo como território. Fernandes nos remete a importância desse processo quando nos leva a reconexão do pensamento:

Assim como é preciso conhecer o território-terra em que se vive, faz-se necessário reconhecer o próprio corpo em sua história pessoal, temporal e particular. É preciso conhecer, recuperar e defender o corpo contra o patriarcado ancestral, que angariou vantagens sobre os corpos das mulheres ao longo do tempo; contra o patriarcado

européu, que construiu o capitalismo a partir dos corpos das mulheres de Abya Yala; e para promover a liberdade e a vida em sua dignidade, como potência transgressora e criadora (Fernandes, 2025 p. 81).

Resistir, vindo de uma premissa de re-existência, ainda que necessário, também pode ser fonte de inseguranças, já que passamos a trilhar caminhos ainda não explorados. Essa mudança de perspectiva nos vislumbra uma nova aurora. Assim, atribuímos ao amor e ao cuidado um caráter profundamente político. Amar, nessa perspectiva, significa produzir condições para a sustentação da vida, fortalecer vínculos comunitários e cultivar relações pautadas no respeito, na responsabilidade e na reciprocidade. O espiralar do cuidado constitui, portanto, uma prática de reexistência que desafia as lógicas coloniais de individualização do sofrimento e reafirma a potência dos encontros coletivos na construção de modos mais justos e amorosos de habitar o mundo.

Como aponta Lugones (2014), não é possível resistir sozinha à colonialidade de gênero. Estamos nos movendo em um tempo de encruzilhadas, de olharmos umas às outras na diferença colonial construindo novas subjetividades de uma nova ótica feminista de saber e amar. Por isso, a importância de que nós mulheres estejamos em diálogo e que juntas possamos elaborar artefatos que nos permitam compreender nossa situação sem sucumbir a ela, criando modos criativos de reflexão, comportamento e relacionamento que são antitéticos à lógica do capital, formas de habitar a si, conectando-se ao presente e umas às outras, exercendo nossa subjetividade e tecendo possibilidades de recriação criativa e povoada.

Metodologia

Ao trazermos o cuidado na perspectiva do espiralar trazemos uma reversibilidade do movimento, um convite a retornar aos saberes. A distância de uma linearidade afetiva que vem sendo introjetada na sociedade como a única vertente possível para a expressão do afeto com o outro e com nós mesmos. O espiralar está ligado ao que retorna e restabelece transformando tudo o que existe (Martins, 2021).

Evocadas nesse contexto, este ebó almeja a criação de uma prática coletiva, baseada em uma metodologia de caráter qualitativo que se organiza a partir de uma análise reflexiva da vivência, buscando encontrar formas e espaço de encontro e acolhimento, onde mulheres podem acessar a criação de uma energia que as impulse

a reflexão sobre suas próprias dores e sentimentos, transcendendo o lugar de meramente sobreviver e da mulher forte que cuida de todos, colocando-se dessa vez, no lugar de cuidado e destacando a necessidade e o desejo de viver bem, e receberem afeto.

Criar nas rachaduras de si espaços para plantar novas sementes, germinadas em um solo fértil e amoroso é um processo que envolve olhar para si e para outras. Inspiradas na noção de tempo espiralar proposta por Leda Maria Martins, é proposto o Espiralar também do cuidado, reforçando cada vez mais a saúde coletiva, compreendemos que experiências individuais e coletivas não se encerram no passado, mas retornam continuamente em novos contextos. Assim, a oficina é organizada como um movimento de retorno, elaboração e transformação das experiências de cuidado.

A oficina destina-se a mulheres maiores de 20 a 59 anos, prioritariamente residentes em territórios periféricos, trabalhadoras do cuidado, mães, cuidadoras familiares ou mulheres interessadas em refletir sobre suas experiências de cuidado. Será conduzida e organizada em dois grandes movimentos: Inspirar, que representa o retorno para si, e Expirar, como forma de partilhar e confluir com outras histórias e vivências. Esses momentos serão realizados ao longo de quatro encontros com duração de duas horas e estruturados em etapas sequenciais e interdependentes, facilitados pelo movimento espiral, que aqui compreendemos como o processo de transformação.

Etapas da oficina

Momento 1 – inspirar: movimento de interiorização e retorno a si

1. Acolhimento e reconhecimento da dor

Esta etapa busca promover um espaço seguro de escuta e compartilhamento das experiências relacionadas ao cuidado, permitindo que as participantes reconheçam suas dores, sobrecargas e desafios cotidianos através de uma roda de conversa mediada por perguntas disparadoras, tais como: "Quem cuida de você?"; "Quando foi a última vez que você se sentiu cuidada?"; "Quais responsabilidades ocupam seu dia?". Convidando as participantes a compartilhar livremente suas experiências. Baseando o diálogo nos conceitos de colonialidade do gênero, trabalho do cuidado, divisão sexual do trabalho e escuta coletiva como prática de re-existência com duração de aproximadamente 30 minutos.

2. Localização das emoções no corpo

Aqui, buscamos favorecer o reconhecimento do corpo como território vivo de experiências, memórias, afetos e relações, compreendendo as emoções como expressões legítimas da experiência humana, coletiva e territorial. As participantes serão conduzidas por uma prática de mindfulness, com objetivo de incentivar a percepção das emoções de uma maneira acolhedora e amorosa. Entendo a necessidade de uma maior compreensão das emoções e de como somos atravessadas por elas. Dentro da prática temos como objetivo uma estimulação imagética das emoções sem julgamentos. Posteriormente será realizada uma partilha voluntária, buscando o diálogo acerca dos conceitos de corpo-território e memória corporal, com duração de aproximadamente 40 minutos.

3. Necessidades do sentir

O objetivo é estimular a identificação das necessidades emocionais frequentemente negligenciadas em função das demandas de cuidado direcionadas aos outros a partir de uma dinâmica escrita com a pergunta: "Se eu pudesse cuidar de mim da mesma forma que cuido das outras pessoas, do que eu precisaria hoje?" As respostas serão registradas individualmente e posteriormente dialogadas em pequenos grupos a partir do que pode ser entendido em relação ao amor como prática ética, autocuidado e estabelecimento de limites e valores. A duração é de aproximadamente 30 minutos.

4. Criação de arte-fatos de cuidado

Nesse momento, buscamos, em coletivo, reconhecer e compartilhar saberes, práticas e tecnologias cotidianas de cuidado produzidas pelas mulheres ao longo da história e nas histórias de vida das participantes. Para isso, utilizaremos materiais diversos (papel, tecido, sementes, tintas, fotografias, palavras e objetos simbólicos) para que as participantes possam construir artisticamente representações de práticas, pessoas, memórias ou elementos que sustentam seu bem viver, entrando em contato com a compreensão dos saberes ancestrais, a produção coletiva de conhecimento e as tecnologias de cuidado. A duração será de 45 minutos.

5. Descolonização do corpo-território

Nesta fase, o objetivo é problematizar discursos e padrões coloniais que moldam expectativas sobre feminilidade, amor e cuidado através da análise coletiva de frases socialmente naturalizadas, como: "Mãe sofre mesmo"; "Mulher nasceu para cuidar."; "Amor é sacrifício". As participantes serão convidadas a refletir sobre os impactos dessas narrativas em suas vidas, relacionando colonialidade do gênero, racismo e sexismo. Duração de 40 minutos.

6. Abertura para novas possibilidades

Este passo busca estimular a imaginação política e afetiva de outras formas de amar, cuidar e existir por meio da produção escrita ou artística a partir da pergunta: "Como seria uma vida em que o cuidado fosse compartilhado?", a partir de uma perspectiva decolonial dos afetos. As produções serão guardadas para retomada no segundo momento da oficina, que terá um tempo estimado de duração de 30 minutos.

Momento 2 – expirar: movimento de exteriorização e construção coletiva

7. Adubação

Neste ciclo, buscamos reconhecer recursos internos e coletivos que sustentam os processos de transformação utilizando o mapeamento coletivo de fontes de apoio, como pessoas, grupos, territórios, práticas culturais e espiritualidades baseado nas perspectivas de aquilombamento e cuidado comunitário. A duração estimada é de 30 minutos.

8. Plantio

Esta etapa visa transformar reflexões em compromissos concretos de cuidado, onde cada participante elaborará uma intenção prática relacionada ao cuidado de si ou ao fortalecimento de vínculos comunitários, buscando dialogar sobre autonomia e

construção coletiva do cuidado. Essa intenção será registrada em papel-semente ou cartão simbólico e terá duração estimada de 30 minutos.

9. Germinação

Este momento busca refletir sobre os processos de mudança e seus diferentes tempos, culminando em uma discussão coletiva sobre expectativas de transformação e sobre a importância dos processos graduais de construção de novas práticas baseadas no entendimento de Tempo Espiral (Martins, 2021), com duração estimada de 20 minutos.

10. Enraizamento

Este passo pretende fortalecer vínculos e incentivar a continuidade das redes construídas durante a oficina, formando uma construção coletiva de uma "teia do cuidado", utilizando fios de lã para representar conexões entre participantes, territórios e práticas de apoio e construção de entendimento sobre comunidade, interdependência e feminismos comunitários. A duração estimada é de 30 minutos.

11. Floração

Esta fase visa expressar simbolicamente os aprendizados e transformações produzidos durante a oficina, facilitada por uma atividade artística livre (poesia, desenho, colagem, escrita ou expressão corporal), de forma a viabilizar a arte como linguagem de cura, através da expressão simbólica e da produção de sentidos. A duração estimada é de 40 minutos.

12. Colheita

Este momento é dedicado à finalização coletiva da experiência, de modo a avaliar os sentidos produzidos pela oficina. Será realizada uma roda final de partilha, retomando a pergunta: "O que levo comigo neste novo espiralar?", incentivando as participantes a compartilharem aprendizados, sentimentos e compromissos futuros e os

significantes construídos acerca do tempo espiralar, da memória coletiva e do cuidado como prática amorosa, com duração estimada de 60 minutos.

Considerações finais

A inspiração desse Ebó nasce da revolta dentro das perspectivas sociais, como também de nossas experiências pessoais e de trabalho. Entender nossas vulnerabilidades e a necessidade de enxergar o amor e o cuidado de uma nova ótica é fundamental enquanto tecnologia ancestral a ser redescoberta.

O espiralar do cuidado constitui uma proposta de intervenção fundamentada na psicologia decolonial, nos feminismos latino-americanos e nas epistemologias do cuidado. Ao compreender o amor como prática política e o cuidado como tecnologia coletiva de sustentação da vida, busca-se criar espaços capazes de favorecer processos de re-existência, fortalecimento comunitário e elaboração do sofrimento produzido por estruturas coloniais, patriarcais e racistas.

Este é um projeto que nasce dentro de nós e por consequência de nossos estudos. Por ora, ele está no campo teórico, mas sua prática florescerá para que assim se construam mais trabalhos referentes a uma nova forma de desconstruir a dor e a angústia apresentadas pelas mulheres, pois sabemos que são indispensáveis a busca e a criação de novas maneiras de acolher, amparar e sustentar as cargas psíquicas que considerem os territórios visando a promoção de uma saúde ético-política, comprometida com a desalienação pessoal e coletiva.

Lembra, agora você já tem outras perspectivas
 Agora já tem outras ferramentas
 Já tem outras experiências
 Sim, elas não te salvam nem te imunizam
 completamente dos desafios da vida
 Mas você não é a mesma de antes
 Já tem outras cicatrizes
 Algumas ingenuidades ficaram para trás
 E você já consegue reconhecer alguns sinais de quando pedir ajuda
 Não precisa mais ter tanto medo
 Lembra, na sua caixinha de ferramentas psicossociais,
 haverá algo que poderá te auxiliar
 Ainda que os problemas não desapareçam,
 Ainda que as tempestades continuem
 E os raios caiam mais de uma vez no mesmo lugar
 O lugar não é mais o mesmo
 Confia
 (Núñez, 2024, p. 66-67).

Referências

- BARBOSA, Ana Cláudia; OLIVEIRA, Roberta Gondim de; CORRÊA, Roseane Maria. *Cuidado em Saúde e mulheres negras: notas sobre colonialidade, re-existência e conquistas*. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 2469-2477, 2023.
- EVARISTO, Conceição *et al.* A escrevivência e seus subtextos. *Escrevivência: a escrita de nós: reflexões sobre a obra de Conceição Evaristo*, v. 1, p. 26-46, 2020.
- FERNANDES, Luciana Lima. *Feminismo decolonial latino-americano: perspectivas feministas na construção do pensamento decolonial*. **Argumentos – Revista de Filosofia (UFC)**, Fortaleza, ano 17, n. especial 2, p. 73, 2025.
- GONZALEZ, Lélia. *Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos*. Organização de Flávia Rios e Márcia Lima. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.
- GUEDES, Raquel da Silva; BEZERRA, Sabrina Rafael; DA SILVA, Fábio Ronaldo. AS MULHERES E O TRABALHO DO CUIDADO: SOBRECARGA, AMOR OU UMA PROBLEMÁTICA INVISÍVEL?. **Revista Mnemosine**, v. 14, n. 2, p. 76-90, 2023.
- HOOKE, bell. *Tudo sobre o amor: novas perspectivas*. São Paulo: Elefante, 2021.
- LUGONES, María. Colonialidade e gênero. In: **HOLLANDA, Heloisa Buarque de** (org.). *Pensamento feminista hoje: perspectivas decoloniais*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2020. p. 52-83.
- LUGONES, María. Rumo a um feminismo descolonial. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 22, n. 3, p. 935-952, set./dez. 2014.
- MARTINS, Leda Maria Martins. *Performances do tempo espiralar: poéticas do corpo-tela*. Rio de Janeiro: Cobogó, 2021.
- MONTENEGRO, Rosiran Carvalho de Freitas. Mulheres e cuidado: responsabilização, sobrecarga e adoecimento. **Anais do XVI Encontro Nacional de Pesquisadores em Serviço Social**, v. 1, n. 1, 2018.
- NÚÑEZ, Geni. *Descolonizando afetos: experimentações sobre outras formas de amar*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.
- NÚÑEZ, Geni. *Felizes por enquanto*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2024.
- OYĚWÙMÍ, Oyèrónkẹ. *A invenção das mulheres: construindo um sentido africano para os discursos ocidentais de gênero*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 2021.
- PASSOS, Luana; SOUZA, Lorena. *Vulnerabilidades cruzadas: as mulheres e suas experiências diversificadas*. **Revista Katálisis**, Florianópolis, v. 24, n. 1, p. 198-209, jan./abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0259.2021.e73900198>.

PASSOS, Rachel Gouveia. Trabalho, cuidado e sociabilidade: contribuições marxianas para o debate contemporâneo. **Serviço Social & Sociedade**, n. 126, p. 281-301, maio 2016.

