



# MULHERIDADES DE ABYA YALA

**mulheres cis e trans, travestis e mulheridades diversas  
em luta pelos direitos dos territórios periféricos**

## EDITORIAL

Olá! Você recebeu em mãos a primeira edição do nosso jornal, feito por integrantes da Escola Feminista Abya Yala. Nós já dialogamos com outras mulheridades periféricas como nós por meio de folhetos, cartazes, posts de texto, fotos e vídeos no Instagram (@escola\_abyayala) e mensagens no WhatsApp. Mas principalmente, desde 2019, nos comunicamos com as nossas olho no olho, em rodas de conversas, partilhas de alimento não só para o corpo, mas também para a mente e para alma.

A gente se encontra para estudarmos juntas, comermos e nos fortalecermos juntas. E agora, nossa comunicação também é por meio de um jornal que encontra outras como nós, periféricas, negras, indígenas, donas de casa, trabalhadoras e mães em seus trajetos de compromissos diários.

Nesta primeira edição, você encontrará uma receita simples de escalda-pés para ser sua boa companhia ao final de um dia exaustivo. Você ainda vai conferir uma dica literária, com direito a um trecho de um dos livros de Helena Silvestre, como um convite para procurarem saber mais sobre a autora e suas escritas.

E neste mês de março, você chegou a pensar que “ser mulher é diferente da ponte pra cá”? Inspiradas na obra dos Racionais Mc’s, que diz que o “mundo é diferente da ponte pra cá”, a gente faz essa pergunta para TODAS as mulheres. Confira algumas respostas dadas pelas próprias integrantes da Escola Feminista Abya Yala.

Agora nos conte: já participou de uma roda de coco? Nas próximas páginas você conhecerá um grupo que surgiu a partir de nossos encontros e que criou uma música nova só para o nosso momento de lançar e distribuir este jornal, no dia 27 de março.

Para terminar essa primeira prosa e deixar você passear pelo nosso jornal, quero contar que, para nós, “Escola” representa um lugar de encontro, troca de bons afetos e aprendizados sobre nós e as nossas. “Feminista” é o que somos, mas somos feministas periféricas e faveladas, empobrecidas, negras, indígenas. Juntas, lutamos pelos nossos direitos de sermos mulheres de diferentes formas e também pelos direitos básicos e fundamentais de todo ser humano.

Muitas de nós estão à frente de lutas por acesso à educação, à saúde, à moradia, à informação, à alimentação que nutra nossos corpos. E você já tinha ouvido falar no termo “Abya Yala”? Pois é o



nome dado ao continente hoje conhecido como América, em sua extensão do Alasca à Patagônia, pelo povo do Panamá e da Colômbia, antes da chegada dos colonizadores.

De acordo com a Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, em 2023, 4 mil mulheres foram vítimas de violência doméstica por mês na cidade de São Paulo. Mulheres que moram no

extremo da Zona Sul de São Paulo sofrem 180 vezes mais com a violência do que moradoras de bairros nobres, conforme levantamento do Mapa da Desigualdade em 2020. Contra esses dados, seguimos juntas pela vida de todas nós!

**Bora ler um jornal feito por e para Mulheridades de Abya Yala!**

# POR QUE SER MULHER É DIFERENTE DA PONTE PRA CÁ?

Veja as respostas de algumas mulheres que chegaram na Escola Feminista Abya Yala em 2023 e que participaram ativamente da criação desse jornal.

Com diferentes experiências de vida, é comum em muitas das falas as dificuldades diárias para dar conta de tudo sozinha, além do medo da violência nas ruas e em casa, a falta de tempo para cuidar de si e a dedicação de cuidados com outras pessoas à sua volta.



“Às vezes, não temos o que dar para os nossos filhos com a falta de alimento. A mulher ainda é cobrada pela menopausa pelo marido, o sexo acaba, o corpo muda com a idade e com o tempo vêm os filhos e netos. Então, a gente para e pensa nessas 24 horas e a gente dedica o resto que temos para eles. Você não tem nem o tempo do luto, cuidando do neto que perdeu o pai por causa da violência. Cadê o nosso tempo? Mulheres periféricas, achamos apoio uma com a outra”

## TEREZINHA DE JESUS FREITAS

68 anos, mora no Jardim Amália, Capão Redondo

(Foto com a bisneta Victória, e as netas Yasmin e Eloa, de 6, 17 e 10 anos, respectivamente)



“Criar os filhos sozinha, dar educação, sair para trabalhar. As dificuldades dentro da periferia, inclusive o preconceito com a periferia. O governo não nos escuta, é muito raro. No posto de saúde, eu fui buscar o laudo do meu filho e ficaram meses sem atender ele. Isso é comum.”

## ELIZANGELA DE JESUS

32 anos, moradora do Jardim Amália, na Portelinha



“É você fazer muita coisa ao mesmo tempo. Eu costuro em casa, faço artesanato, vou em vários cursos, levo crianças, vendo produtos. Eu sei que eu nunca tenho tempo real para mim. Às vezes, eu fico pensando que eu queria um tempo para escutar os pássaros e eu nunca tenho esse tempo. E quando tenho, eu caio na cama e durmo. Eu sempre penso nos outros, eu nunca penso em mim. Nesse ano eu queria pensar mais em mim, pensar na minha saúde. É comum às mulheres da periferia se sentirem assim”.

## VALDIZIA AUXILIADORA MENDES

61 anos, moradora do Jardim Comercial, Capão Redondo



“É uma carga pesada. O pai do meu filho deixa tudo para mim, cuidados com os meus filhos, seja eles ficarem doentes, a questão da escola e outras emergências. Quando a gente coloca uma roupa, um vestido, um short, os homens olham com desrespeito. Eu acho que as mulheres deveriam usar o que elas quiserem e serem respeitadas.”.

## RITA DE CASSIA SILVA DE SOUZA

26 anos, moradora do Capão Redondo



“Eu não me sinto escutada e acolhida no sistema de saúde por ser uma mulher parda e periférica. É você ir à UBS, conversar com uma psiquiatra e ela não alcançar o apoio, porque ela acha que você não tem conhecimento, uma vez que a gente não tem a mesma formação que ela. Como nós temos saberes? E as pessoas têm dificuldade de olhar e enxergar você como um ser que pode ser vulnerável. Na periferia, sem grana, não dá para fazer as coisas, fazer momentos de encontros, principalmente se não tiver filhos, porque dá a impressão de que somos inúteis e não cumprimos com o nosso papel de mulher e, por isso, não merecemos suporte.”

## CAROL FRANÇA

43 anos, moradora do Jardim Rosana

## DICA DE AUTOCUIDADO

Por Lindomara Alves Santos

### ACO/HA SEUS PÉS



Diariamente, ele sustenta o seu corpo, enquanto você lida com muitas coisas de uma vez: trabalho, estudo, responsabilidades em casa, com as crianças e com a vizinhança. Para cada mulher, é uma mistura diferente de tarefas que, no fim do dia, o corpo geralmente já exausto pede cuidado. Que tal fazer um escalda-pés de manjericão para relaxar?

Pegue 10 gramas de manjericão, duas colheres de sopa de sal grosso e coloque em uma bacia com um litro e meio de água quente. Mergulhe os pés, enquanto inala o vapor e sente o aroma delicioso da erva. Você pode passar um pé no outro ou ainda colocar bolinhas de gude e rolar os pés por cima.

O corpo todo vai agradecer! Um bom relaxamento para você!

## DICA DE LEITURA

Por Vitória Viana



## NOTA 13 - DEPOIS DA OITAVA CARTA

“Estas mulheres nunca foram consideradas frágeis, sempre somos tratadas como bestas de carga para o trabalho e máquinas reprodutoras de escravos para alimentar a sanha do sistema, que come gente e cospe veneno, concreto armado e carro.

Estas mulheres nunca souberam o que é a ilusão do “amor romântico”; nunca foram a predileção como companheiras oficiais de ninguém, nunca sonharam com príncipes, não se originam de famílias educadamente convencionais; criam e sustentam sozinhas os filhos partidos, que os pais abandonam. E desejam apenas comida e descanso do inferno, que rouba o sono de quem mal consegue pagar a própria vida.

Muitas foram as Donas Francisquinhas que me cruzaram o peito, atravessando minha vida com essa poderosa força, que se poderia mesmo chamar de bruxaria, tão resistente é a resiliência com que se reconstruem, golpe após golpe, queda após queda, maritando-se ainda fontes de um tipo de amor que cura territórios e multiplica peixes e pães.” - Trecho do livro “Notas sobre a fome”, de Helena Silvestre.

“Notas sobre a fome é uma junção de histórias, contos e crônicas sobre e para além dessa ideia de fome

como comida e água, mas sim ampliando para a insegurança em relação a qualquer das coisas que são essenciais para que a gente continue vivo, seja de comida, de água, de casa, de se locomover, de saúde, mas acho também que é a fome de perspectivas. O horizonte das pessoas que não tem possibilidade de pensar o futuro, ele vai sendo recortado. E o horizonte é sempre o próximo dia 05, o próximo dia 20, o próximo dia do pagamento - quando existe o pagamento - ou o final do dia quando você coleta as moedas que conseguiu pedindo andando pela cidade, ou aquilo que você conseguiu vender como ambulante... então eu acho que é essa fome” - depoimento dado pela autora para o canal Marxismo Feminista, no YouTube.



ASSISTA A FALA  
COMPLETA AQUI

**Helena Silvestre** é escritora afroindígena, nascida na periferia da região metropolitana de São Paulo. Helena é militante das lutas por moradia e território. Coeditora da revista Amazonas no Brasil, também atua como educadora popular na Escola Feminista Abya Yala, em São Paulo.

# CONHEÇA O COCO DO BONDE ABYA YALA

Formado por integrantes da Escola Feminista Abya Yala, o grupo é mais um lugar de encontro, convivência e aprendizado entre as mulheres na região. A roda de coco, que mistura música, dança e mensagens importantes por meio das letras cantadas, já fez parte algumas vezes da programação dos encontros mensais da Escola. Mas também tem o dia certo de aulas e ensaios, que acontecem quinzenalmente, às quartas-feiras, às 20h, na Casa de Cultura Candearte, à poucos minutos do Terminal Campo Limpo. As mulheres há mais tempo no grupo já se apresentaram na Casa de Cultura do Campo Limpo - Dora Nascimento, no Cieja Campo Limpo e na Praça também com mesmo nome, durante a FeliZS - Feira Literária da Zona Sul, mas a roda é sempre aberta. Quem quiser é só chegar integrando a roda, assumindo um instrumento e deixando o corpo dançar!



## PRA CANTAR JUNTAS!

Saiba a letra da música cantada durante o ato do dia 27 de março

**Autoria:** Tati Candéia - 40 anos, moradora do Campo Limpo e Tião Luna - 9 anos, morador do Butantã

*Eu vim para cantar o meu sofrer e a minha dor*

*E vim para contar que sou feita de muito amor*

*E eu vou na batida do coco pulsando no coração*

*E essa levada ligeira vai arrastar a multidão*

*(Pausa)*

*coco contra os racista bum*

*coco contra os machista bum*

*Coco contra os fascistas bum bum*

*Bum bum bum bum bum*

*(Pausa)*

*Ê ê ê abya yala ê*

*Ê ê ê Abÿa yala Yala Êra 2x*



## AULAS E ENSAIO DO COCO DO BONDE ABYA YALA

**ONDE:** R. Antônio Carlos Tôrres - Parque Maraba, Taboão da Serra (7 minutos do Terminal Campo Limpo)

**QUANDO:** quinzenalmente, às quartas-feiras, às 20h

Para saber mais sobre o Coco do Bonde Abya Yala, **acesse o perfil do grupo no Instagram @coco\_do\_bonde** ou mande uma mensagem para Tati Candéia - (11) 99871-0584

## Expediente

**Edição:** Aline Rodrigues

**Projeto editorial e Curadoria de conteúdos:** integrantes da Escola Feminista Abya Yala

**Produção de conteúdos:** Terezinha de Jesus Freitas, Elizangela de Jesus, Carol França, Rita de Cassia Silva de Souza, Valdizia Auxiliadora Mendes, Lindomara Alves Santos, Vitória Viana

**Imagens:** banco de imagens e arquivos pessoais

**Projeto gráfico e diagramação:** Camila Ribeiro

**Revisão:** Elizabete Oliveira, Lidiane Pereira, Reyna Destro e Tatiana Minchoni.

**EDIÇÃO MARÇO/2024**

**FALE COM A GENTE:** @escola\_abyayala

## Movimentos, Coletivos e Espaços que são rede da Escola Feminista Abya Yala

Revista Amazonas, Periferia em Movimento, Brava Companhia de Teatro, Casa de Cultura Candearte, Sarau do Binho, Mães de Maio, Ocupação Aqualtune, Rede Permaperifa, Txai Editora, Periferia Segue Sangrando, 8M na Quebrada, Bloco do Beco, Cieja Campo Limpo, Casa de Cultura do Campo Limpo - Dora Nascimento, Espaço Cita, Sesc Campo Limpo e Sesc Santo Amaro.