

Ministério do Turismo,  
Secretaria Especial de Cultura e  
Instituto Tomie Ohtake

Apresentam:

Publicação

# CÓSMICAS

Programa de Lideranças Femininas  
do Instituto Tomie Ohtake



AD)))



Ouçã a publicação



Videolibras



Audiodescrição das imagens



Arquivo acessível com texto alternativo

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Brasil. Ministério do Turismo. Secretaria Especial de Cultura

Publicação Cóslicas [livro eletrônico] : Programa de Lideranças Femininas do Instituto Tomie Ohtake / Secretaria Especial de Cultura ; [organização Instituto Tomie Ohtake ; coordenação Vera Nunes, Dara Roberto, Victoria Madeiro ; ilustração Gabriella Rocha]. -- 1. ed. -- São Paulo : Instituto Tomie Ohtake, 2022.  
PDF.

Várias autoras.

Bibliografia.

ISBN 978-65-89342-28-1

1. Cóslicas - Programa de Liderança Femininas  
2. Mulheres na arte 3. Mulheres na cultura popular - Brasil 4. Mulheres na educação 5. Mulheres - Direitos - Brasil I. Instituto Tomie Ohtake. II. Nunes, Vera. III. Roberto, Dara. IV. Madeiro, Victoria. V. Rocha, Gabriella. VI. Título.

22-139200

CDD-707

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Mulheres na arte : Educação 707

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# INSTITUTO TOMIE OHTAKE



 Clique e ouça

O **Instituto Tomie Ohtake**, inaugurado em novembro de 2001, destaca-se por ser um dos raros espaços da cidade de São Paulo especialmente projetado, arquitetônica e conceitualmente, para realizar mostras nacionais e internacionais de artes plásticas, arquitetura e **design**.

Como homenageia a artista que lhe dá o nome, o Instituto desenvolve exposições que focalizam os últimos 60 anos do cenário artístico.

Além de um programa de exposições marcante na cena cultural brasileira e que se desdobra em outras atividades, como debates, pesquisa, produção de conteúdo, documentação e edição de publicações, o Instituto Tomie Ohtake desenvolve, desde a sua fundação, ampla pesquisa no ensino da arte contemporânea. Por isso, foi pioneiro na criação de novos processos para a formação de professores e de alunos das redes pública e privada, além de realizar uma série de atividades dirigidas ao público em geral e projetos de estímulo ao desenvolvimento da produção contemporânea.

# Cósmicas

## As Mudanças que Queremos Agora

 Clique e ouça

Este é um texto escrito a duas mãos, e nada poderia fazer mais sentido para um texto de abertura da publicação do *Cósmicas*, já que esse é um Programa de Lideranças Femininas construído e desenvolvido por muitas mulheres, mentes e corações brilhantes.

Quando se pensa em liderança, facilmente vem a ideia de “comandar” ou “estar em destaque”. Já aqui, no *Cósmicas*, entendemos a liderança como a possibilidade de estar no caminho em que se deseja, transpassando as barreiras nada invisíveis de uma sociedade racista, patriarcal e classista.

Este programa visa emancipar as mentes de jovens mulheres, majoritariamente negras, socialmente marginalizadas, com diversas trajetórias, e faz isso por um caminho ainda incomum quando se trata de um projeto para esse público. O caminho percorrido é o da subjetividade em comum entre as participantes. Aqui, elas não aprendem uma profissão, um ofício, fazeres administrativos, embora isso também seja importante. O caminho é outro. Aqui, as meninas e mulheres aprendem sobre o tripé estruturante do *Cósmicas*, que configuram seus módulos, **o eu**, **o outro** e **o mundo**.

Aprendem sobre o **eu** para que possam se entender como potência e se perguntar de forma honesta: “ei, qual é o meu sonho?”, “como me planejo para alcançá-lo?”. Aprendem sobre o **outro** para que consigam identificar as nuances das relações interpessoais, e sobre o **mundo**,

para que possam se colocar na sociedade de forma a realizar seus sonhos e planejar em diferentes instâncias. Por estar inserido no eixo de Projetos Socioculturais do Núcleo de Cultura e Participação do Instituto Tomie Ohtake, o Cóslicas – Programa de Lideranças Femininas proporciona um ciclo formativo que perpassa, além do campo individual e subjetivo de cada participante, diferentes linguagens artísticas, sociais e culturais, por meio da abordagem de intersecções nesses e em outros segmentos, como raça, gênero, socioeconomia, cidadania, direitos e planejamento estratégico. É um convite à reflexão sobre si, a sociedade e sobre como sair do entendimento de liderança na lógica hierárquica e corporativa.

O Cóslicas proporciona a todas as pessoas que dele participam, direta ou indiretamente, uma transformação de perspectiva, conexão de ideais, imersão em si e entendimento do outro. Traz vontade de esperar, de acreditar em si, acreditar que sonhos que nos foram retirados ainda são possíveis. Traz o senso de comunidade à tona e um olhar mais humano para os nossos processos.

Para nós, poder contribuir e participar de um programa que impulsiona sonhos, fortalece intelectos e emancipa – de alguma maneira – mentes, é algo extremamente gratificante e revolucionário.

---

**Dara Roberto**


Coordenadora Adjunta de Projetos Socioculturais

**Victoria Madeiro**

Produtora Executiva do Cóslicas – Programa de Lideranças Femininas

# Abram-se os caminhos!

O C3smicas 3 um programa sobre representatividade.  
Um projeto sobre sonho, liberdade e felicidade!

Clique e ouça 

Sem contrariar as estatísticas, fui mãe aos 17 anos; passei por problemas que muitas das leitoras C3smicas ouviram suas mães trazerem, e aos quais mesmo algumas das C3smicas podem estar passando. Mas, talvez, toda essa altivez, toda essa vontade de continuar levantando, mesmo com os maiores tombos e as rasteiras mais severas da vida, venha do fato de que quando se tem um sonho, não se perde o rumo. Quando somos movidas por um objetivo maior que a queda, nenhum tombo 3 quantificado.

Este projeto surgiu quando minha mãe havia falecido, um momento em que pude encontrar com uma vers3o da Verinha que n3o me lembrava nitidamente quando tinha começado. Encontrei um caderninho com capa vermelha em que escrevi muito das aspiraç3es que tenho realizado agora. Caderno que ganhei de uma produtora de teatro aos 14 anos; da primeira mulher n3o branca que eu conheci em papel de destaque e feliz por suas escolhas.

Essa lembrança me motivou a pensar na metodologia que resultou neste projeto: a mais diversa quantidade de mulheres n3o brancas e n3o hegem3nicas para contarem suas hist3rias, seus sonhos e, por meio desses relatos, criar ferramentas para que o m3ximo de meninas C3smicas fosse alcançado com mentorias e representaç3es para serem l3deres livres de suas pr3prias narrativas, de suas pr3prias vidas!

Este projeto é sobre sonho! Este projeto é sobre planejamento e realização, sobre colocar no papel para poder tirar do papel. É sobre reconhecer a nossa humanidade, se reconhecer na humanidade de mulheres que são parecidas conosco, com as nossas avós, com as nossas mães, com as nossas vizinhas, com as nossas filhas.

A metodologia pensada em três pilares, Eu, O Outro e O Mundo, teve a intenção de gerar uma perspectiva do projeto na autorrepresentação para ilustrar e evidenciar que estamos juntas em um universo cósmico que atrai, modifica e sintoniza tudo o que desejamos para o propósito do que nos pulsa.

No módulo **Eu**, entendo quem sou, o que me envolve, o que penso, como ativo as minhas potências, como me alimento, como cuido do meu dinheiro, como tenho me comunicado, entre outras possibilidades de encontro comigo mesma.

Já no módulo **O outro**, ativo o pensamento para o que é diferente de mim, como me comunicar assertivamente, como ter estratégias para chegar onde quero, quem são minhas redes, como organizar essas redes, como driblar o racismo, o machismo, a homofobia, a aporofobia, e tantas outras durezas que nos atravessam...

Finalizamos no módulo **O mundo**, com todas as possibilidades se abrindo em nossa jornada para que essas meninas Cósmicas possam escolher e não serem escolhidas.

A ideia desse trabalho foi unir o pensamento sistêmico, as tecnologias ancestrais e o conhecimento de vida de muitas mulheres – minhas referências – para dividir

essas histórias e saberes com tantas outras meninas, para que elas possam dali a um tempo se encontrar com seus caderninhos e se reconhecer potentes, com seus projetos, suas vivências e seus propósitos! Este projeto é sobre a nossa possibilidade de fluir, pulsar, sorrir!

Bianca Santana, em seu livro **Quando me descobri negra**, diz:

[...] O sorriso escancarado, com todos os dentes à mostra, que eu abria quando era pequena. Não os dentes miúdos das amigas que sempre invejei secretamente. Mas os dentes grandes, brancos e fortes que sempre tive. Os dentes elogiados pelos outros, de que nunca gostei. Será que ainda se ensina na escola que os escravos mais caros eram escolhidos pela qualidade dos dentes? Foi assim que eu aprendi. Era assim que eu percebia meus dentes. E eu nunca quis ser boa escrava.

[...]¹

E, assim como eu, que nunca topei ser boa escrava, trouxe comigo outras do meu bando para construir este projeto-sonho... Tantas, que estão nas páginas a seguir, com suas contribuições para esse caminho ser trilhado à mão e que eu sempre vou honrar.

---

¹ SANTANA, Bianca. **Quando me descobri negra**. São Paulo: Sesi-SP editora, 2015. p. 71.



Um projeto de autorrepresentação, feito à mão, sobre histórias de mulheres que não nasceram em lugares de conforto social, mas que conseguiram fluir em seus desejos profissionais e de vida. Um vocacional decolonial, com foco na qualidade de vida, na saúde mental, emocional e financeira de meninas que normalmente são apenas estatísticas, assim como eu fui.

Um projeto que tem como foco a construção de narrativas saudáveis, a construção de pontes, a quebra de paredes e de paradigmas, a possibilidade de organização de sonhos e a instrumentalização de como torná-los realidade. Isso tudo com sorriso no rosto, com música, com a nossa tecnologia ancestral da felicidade, da leveza e do compromisso, acima de tudo, conosco e com as nossas! Eu, que sempre fui de luta, para lutar, chamei as minhas, e ao meu lado estão todas que continuam buscando formas de sonhar, planejar, realizar, celebrar e, depois de tudo isso, descansar.

Que sejamos guardiãs dos sonhos de nossas parceiras de trincheiras, que sejamos fortes para combater o que nos entristece e paralisa, que sejamos dóceis para receber o que nos fortalece e eleva, que sejamos aptas a receber o bom que a vida nos reserva e almejamos!

Abram-se os caminhos! As Cósmicas estão em todos os lugares que elas desejam estar.

E não se enganem: vamos continuar!

---

### **Vera Nunes de Santana Ramos**

Coordenadora, organizadora e curadora da metodologia e dos conteúdos apresentados no Programa Cósmicas

# MANIFESTO CÓSMICAS

 Clique e ouça

**Cósmicas,**  
princípio vital que gera, modifica, atrai e concretiza.

Somos plurais, potentes, radiantes, fluidas, em expansão e projeção. Somos meninas e mulheres com direitos, valores, desejos e horizontes, somos a voz como veículo, em movimento com direção, de um futuro presente e escrito à mão.

Buscamos uma sociedade onde mulheres possam ser pessoas, que pensam, agem, trocam, planejam, criam, sonham e vivem.

Expandimos oportunidades em trajetórias que somam, multiplicam, partilham, como árvore em terra fértil, que nasce, floresce, cresce e cria através de uma rede, que chamamos de amigas, companheiras e irmãs.

**AD)))**





## **12. Cóslicas: a cosmovisão de mulheres construindo o futuro**

### **17. O Início da Jornada | Módulo Eu**

**20. O que me envolve? | Danielle Almeida**

**22. O que me faz esperarçar? | Verinha Nunes**

**24. Como eu ativo as minhas potências?**

Maria Lúcia

**26. Autocuidado: como eu me cuido?**

Patrícia Durães

**28. Como eu lido com o meu dinheiro?**

Ludmilla Oliveira

### **31. (Re)Construir Comunidades | Módulo O Outro**

**35. Como eu me comunico? | Laís Rocha**

**37. E eu não sou uma mulher? | Winnie Bueno**

**39. Como eu me relaciono com o outro**

Luciana Viegas

**41. Quem são minhas redes | Lua Couto**

### **44. Mergulhar no Mundo | Módulo O Mundo**

**47. Carreira acadêmica? | Juliana Jardel**

**49. Arte pra quê, arte pra quem?**

Moara Tupinambá | Mc Soffia

**51. Profissão Influencer | Cris Guterres**

**53. Carreira corporativa**

Raquel Teixeira | Luciana Siqueira | Victoria Lima

**55. Como se inserir no mercado artístico**

Mayara Amaral

**57. O mercado da produção cultural**

Dara Roberto | Victoria Madeiro

## **59. Cartas das Facilitadoras**

## **65. Ficha Técnica**



# Cósmicas: a cosmovisão de mulheres construindo o futuro

 Clique e ouça

## cós·mi·co

sm

ANT Esfera que representa o planeta Terra; o globo terrestre.

adj

1 Relativo ou pertencente ao cosmos (Universo).

2 Relativo ao espaço interestelar.

3 Diz-se de astro que nasce e se põe concomitantemente com o Sol.<sup>1</sup>

Cósmico, segundo o dicionário **Michaelis**, é um substantivo masculino que designa aquilo que é relativo ao céu, ao Universo. Historicamente, tudo o que é tratado e entendido como Universal está atrelado ao masculino, sendo relegado às mulheres o espaço do específico, do outro, como aponta Simone de Beauvoir em suas obras.

Ao redesenhar a centralidade do Universal masculino, trazendo a potência da reunião das mulheres, o **Cósmicas – Programa de Lideranças Femininas** abre caminho para a criação de uma rede de mulheres que produza e escreva sua própria história em primeira pessoa.

---

<sup>1</sup> CÓSMICO. In: **Michaelis**: Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 2022. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/busca?id=aGZb>. Acesso em: 4 dez. 2022.

Cósmicas é coletivo, é a força de olhar para o Universo, é a potência feminina da criação, do fazer, do sentir. Cósmicas é o programa, mas também são as mulheres que nele atuam. Cósmicas são plurais em suas singularidades, são rede de apoio e solidariedade, são cada uma vibrando, em sua potência, a potência da construção coletiva. Cósmicas é a universalização da diversidade em sua maior força. Cósmicas é uma jornada de autoconhecimento, alteridade e transformação – de si e do mundo.

O Cósmicas – Programa de Lideranças Femininas teve sua primeira edição em 2021, ano em que a pandemia de covid-19 ainda estava extremamente agravada em nosso país, e, por isso, atravessava um período de mortes em decorrência da falta de políticas públicas no combate à pandemia. Essa primeira edição contou com a formação on-line de mil meninas e mulheres, entre 14 e 21 anos, residentes no estado de São Paulo. Nessa formação, elas foram divididas em grupos menores para participar de encontros semanais com 12 facilitadoras que as acompanhariam do começo ao fim da jornada. Também foram realizadas lives semanais com mulheres inspiradoras para compartilharem suas pesquisas, trajetórias de vida e experiência.

A edição de 2022 seguiu um percurso parecido com o da anterior, mantendo a proposta de encontros on-line para 500 jovens mulheres entre 16 e 26 anos, residentes no estado de São Paulo, divididas em grupos que contavam com uma facilitadora. Também foram apresentadas, aos sábados, lives com mulheres inspiradoras que discutiram temas variados, como arte, autocuidado, finanças, carreiras, neurodiversidade, entre outros.

A jornada do C3smicas foi pensada com base em uma metodologia recente de inova33o e lideran33a chamada Teoria U, desenvolvida por Otto Scharmer. Ela consiste em, de maneira geral, construir uma jornada pessoal, mergulhando em si mesma – o que marca o tra33ado inicial at33 a curva da letra U – e, depois, ascender da curva para algo crescente, que visa construir um caminho pessoal para dialogar com o mundo e que fa33a sentido para cada indiv33duo. Em outras palavras, 33 buscar, dentro do que se acredita, algo que seja relevante para si e para o mundo e atuar de forma ativa nesse sentido.

Dividida em tr33s m33dulos – **eu, o outro e o mundo** –, a jornada do C3smicas buscou proporcionar um caminho de autonomia para que as jovens participantes do programa pudessem construir suas jornadas pessoais, com base nos pr33prios sonhos e desejos, entendendo como a sociedade se relaciona com eles, sobretudo quando almejados por mulheres, em sua maioria, negras, ind33genas e/ou perif33ricas, trans e pessoas com defici33ncia, ou seja, sujeitas socialmente marginalizadas.

Ao longo dos tr33s m33dulos, mulheres inspiradoras s33o convidadas a apresentar para essas jovens seus trabalhos, pesquisas e atua333es. Com participa33o ativa nas conversas, essas jovens mulheres v33o conseguindo desenhar quais caminhos desejam para si mesmas. A ideia do programa, que traz em seu t33tulo a proposta de construir lideran33as femininas, 33 que as participantes criem uma trajet33ria na qual consigam, a partir do entendimento de suas vontades e pot33ncias, liderar as pr33prias vidas para alcan33ar os objetivos que desejam.

Portanto, quando as C3smicas se movimentam, trilhando um caminho pessoal, toda a estrutura da sociedade se movimenta com elas, parafraseando Angela Davis.

A força da construção coletiva é feminina e nela reside o embrião de um novo mundo, de um novo universo, de uma nova cosmovisão, de uma visão cósmica de mundo.

Esta publicação visa compartilhar um pouco do que foi a edição de 2022 do Programa Cósmicas. Convidamos você a se reunir conosco nesta jornada. Como diz o cântico feminista entoado muitas vezes nas ruas em dias de luta: “Companheira, me ajude que eu não posso andar só. Eu sozinha ando bem, mas com você ando melhor”.

Seja bem-vinda à jornada. Vamos juntas?



# MÓDULO 1 | EU




AD)))



# O Início da Jornada | Módulo Eu

**“quando você aprende a se examinar criticamente, vê tudo ao seu redor com um novo olhar”<sup>1</sup>**

Clique e ouça 

Essa frase de Bell Hooks nos traz uma provocação para olharmos criticamente para nós mesmas, e é isso que vamos fazer agora. Começamos juntas nesta jornada. Pouco ou nada sabemos umas das outras; tampouco sabemos o que vamos encontrar no caminho, mas sabemos que, na Jornada Cósmica, é impossível não se transformar. Nessa jornada também conhecemos a mandala Cósmica, composta dos verbos: sonhar, planejar, realizar, celebrar e descansar. Para conseguirmos seguir esse passo a passo, é necessário adentrarmos em uma jornada sobretudo de autoconhecimento. Por isso, aqui vamos falar do “eu”: qual é o nosso propósito de vida? Como traço meu caminho? Como olho para o que tem de mais importante na minha vida? Como me transformo ao olhar para o que há de mais importante na minha vida?

Todas essas perguntas podem assustar, e podemos levar toda a vida tentando respondê-las, justamente porque as respostas para elas podem mudar ao longo de nossa trajetória. É disso mesmo que estamos tratando e está tudo bem. Mas saber apontar para essas respostas e alegrar o próprio Ori (“cabeça” em Yorubá), como provoca Danielle Almeida, é um passo fundamental para que saibamos para onde queremos ir. Como diz o Coelho

---

<sup>1</sup>HOOKS, Bell. **Ensinando a transgredir**: a educação como prática de liberdade. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2017. p. 159.

Branco para Alice no País das Maravilhas: “para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve”. E, por isso, ter um propósito na vida serve para caminharmos na direção para onde queremos ir.

Neste módulo, além de pensarmos sobre o que nos motiva, para onde queremos ir e qual caminho queremos trilhar, vamos pensar nas estratégias que precisamos desenvolver e nos apropriar para que as nossas escolhas e nosso caminho possam ser pensados com base em nosso planejamento. Saber para onde queremos ir é importante, mas pensar a maneira de fazê-lo é fundamental para que não sejamos como Alice, sempre perdida nas próprias fantasias, sem saber onde quer chegar e, ainda, seguindo ordens e instruções de outras pessoas. Pensar nessas ferramentas pode nos assustar, principalmente se ficarmos preocupadas, pensando em como fazer para adquiri-las. Entretanto, o que vamos aprender neste módulo é que algumas das habilidades que precisamos ter para usar essas ferramentas já está dentro de nós. Para acessá-las, basta olhar para dentro de si com generosidade para ir ao encontro das nossas potências e desenvolvê-las.

Por isso, olhar para nós mesmas e buscar aquilo que nos motiva e nos impulsiona é muito importante. As estratégias apresentadas pelas inspiradoras deste módulo, como Caroline Amanda, Danielle Almeida, Verinha Nunes, Maria Lúcia, Patrícia Durães, Dina Prates e Ludmilla Oliveira, cada uma à sua maneira, nos ajuda a construir desde um entendimento de nós e da nossa trajetória de vida até a conhecer formas mais gentis de nos alimentarmos (alimentar o corpo, a alma e o intelecto), de entender a trajetória da nossa família e da nossa constituição enquanto sujeitas do mundo, e formas mais sinceras e cuidadosas de se administrar, cuidar e gostar do dinheiro.

Todas essas temáticas vão servir de ferramentas para que, na busca pelo que desejamos, nos reconheçamos como as únicas e mais importantes lideranças de nossa vida, nosso futuro e nosso porvir.

Assim como nosso passado é coletivo, sonhado por nossas ancestrais e realizado por nós, vale também pensarmos em nós como ancestrais: qual futuro vamos querer deixar para aquelas que virão depois de nós? Quais serão as nossas heranças? Quanto longe irão nossos passos?

Para iniciar a nossa jornada, vale lembrar do Sankofa, um adinkra, filosofia do povo Akan que viveu no território hoje conhecido como Gana, que diz que nunca é tarde demais para voltar atrás e apanhar aquilo que ficou. Olhar nosso tempo em perspectiva nos ajuda a entender aquilo que desejaram para nós e o que desejamos para as nossas.

# O que me envolve?

Danielle Almeida



Clique e ouça

Para saber o que nos envolve é necessário fazer uma descoberta importante na vida, talvez a mais importante: a autodescoberta. Se não me conheço e não sei sobre mim, é difícil entender o que me envolve e quais são os meus desejos. Por isso, quando Danielle Almeida é convidada para nos contar o que a envolve, ela nos brinda com sua história de vida.

Escutar sobre sua história faz com que inúmeras reflexões surjam, porque apesar de cada caminhada de vida ser única, as caminhadas de mulheres, muitas vezes, encontram obstáculos parecidos, sobretudo quando se trata de mulheres negras e racializadas. Por isso, sua fala é potente e inspiradora. Você já se perguntou qual é a coisa na vida que faz seus olhos brilharem? Aquilo que faz seus olhos brilharem é o que alegra nosso Ori, e

descobrir o que o alegra e o que nos alegra é um bom caminho andado na direção do autoconhecimento, da autodescoberta e do traçar nosso propósito da vida.

Claro que a resposta sobre o que nos faz feliz não é, necessariamente, linear; nem é fácil encontrá-la, porque a vida acontece de forma que não conseguimos controlar seus rumos. Uma das belezas da vida é justamente sua característica mutável, o que significa que, ao longo da nossa trajetória, podemos descobrir outras coisas que vão alegrar nosso Ori. E que delícia se isso acontecer. Mas é importante não perder de vista o nosso propósito, aquilo que faz sentido de forma tão intensa que não conseguimos viver sem e caminhar na direção de encontrar com ele.

Por mais que pareça difícil e complexo trilhar esse caminho em direção ao que nos motiva na vida, é importante criar estratégias para nos aproximar daquilo que acreditamos. E ter mulheres que nos inspiram como referência de caminhada pelo que é certo, de entendimento e noção de comunidade, de reconhecimento de si enquanto potência e de podermos estar e ser o que quisermos, é importante para irmos cada dia mais ao encontro daquilo que alegra nosso Ori, sem perder o foco.

# O que me faz esperançar?

Verinha Nunes



Clique e ouça

Nossa jornada tem como orientação a mandala Cósmica, cujos fundamentos são representados por cinco verbos: sonhar, planejar, realizar, celebrar e descansar. Para cada etapa das nossas vidas, é importante lembrar de cada um desses verbos como processos e não como algo estanque. Verinha Nunes, entretanto, nos apresenta mais um verbo, emprestado de Paulo Freire: esperançar.

Esperançar como verbo nos coloca em movimento, já que, ao contrário de “esperar”, verbo passivo, da não ação, “esperançar” faz com que, a partir da esperança, nós mobilizamos o sonho, primeiro verbo da nossa mandala. O sonho é parte fundamental do processo, mas para que ele se realize é necessário estabelecer o segundo verbo: planejar.

Às vezes, planejar parece difícil, mas para que sonhos sejam reais é preciso colocá-los em prática, sempre pensando em como e de que forma acreditamos que eles podem se concretizar, quais caminhos vamos seguir para alcançar nosso propósito. No fim, o planejamento pode ser divertido, porque nos mostra caminhos reais de aproximação dos nossos desejos de futuro.

Para nós, mulheres, é importante determinar uma estratégia na vida, pensando no que queremos e acreditamos para nós. Por isso é tão importante esperar, para que nós consigamos nos projetar a lugares que, muitas vezes, acreditamos não ser feitos para nós. Vale ressaltar que todos os lugares são feitos para nós, afinal, lugar de mulher é onde ela quiser. E, hoje em dia, queremos ir cada vez mais longe.

Sonhando alto e planejando com dedicação, vamos nos aproximando cada vez mais da realização dos nossos propósitos de vida, conseguindo, assim, realizar aquilo que queremos. Dessa maneira, chegamos aos últimos verbos da nossa mandala. Celebrar cada conquista, por menor que seja, é significativo, pois conseguimos valorizar aquilo que alcançamos e podemos ter um descanso merecido, já que não é só de trabalho que se vive. O descanso é importante para recomeçar, sonhar mais uma vez um sonho que pode ser alcançado, até coletivamente, pois como dizia Raul Seixas: “sonho que se sonha junto é realidade”. E ter quem sonhe junto e a incentive é importante também para seguir. Você já esperançou hoje?

# Como eu ativo as minhas potências?

**Maria Lúcia**



Clique e ouça

Como a nossa constituição familiar pode interferir na maneira como conduzimos nossa vida e fazemos nossas escolhas? Quando nos perguntamos quem somos, não podemos responder a essa pergunta sem considerar de onde viemos. Por isso, o percurso familiar é importante para aprimorarmos o nosso olhar sobre nós mesmas. É importante considerar também que a família em que nascemos é fruto de uma sociedade e que, portanto, o que ela fez e faz por nós também é resultado desse processo social.

Sobre todas essas questões Maria Lúcia, ou Lucinha, como gosta de ser chamada, nos faz refletir. Ela nos diz que para pensar na nossa potência precisamos olhar para a nossa história. “Podemos dizer que potência é a capacidade de mover coisas.” O que tem potencial é aquilo que pode ser, criar, fazer, e isso todas nós temos. Cada uma à sua maneira.



Procurar olhar para nós mesmas e nossa história para buscar nossas potências é conseguir perceber, por exemplo, quais comportamentos de nossa família carregamos que nos impedem de seguir os caminhos que desejamos, quais os pensamentos recorrentes que temos sobre nós que nos coloca em um lugar de inferioridade ou submissão e quais as atitudes que mantemos no nosso cotidiano que, às vezes e sem percebermos, reproduzem violências sobre nós e sobre os outros.

Se essas ações, esses pensamentos e esses comportamentos, feitos de maneira meio irrefletida, impregnados em nós de forma tão marcante, possuem sua origem em um histórico familiar, quando os trazemos à consciência estamos trabalhando para encerrar um ciclo de comportamentos nocivos na nossa linhagem familiar. Por isso é importante saber estabelecer limites, reconhecer o que nos violenta e violenta o outro e discernir o que diz respeito a você e o que diz respeito ao outro. Assim, quando alcançarmos nossas potências, o poderemos fazer de forma plena, sendo quem somos integralmente.

Muitas vezes, a sociedade espera de nós que nos comportemos de acordo com alguns padrões que não refletem quem somos ou o que acreditamos, por isso é tão importante nos conhecer, conhecer nossa origem, conhecer aquilo que às vezes nem notamos que fazemos. Esse é um processo que pode ser muito difícil e doloroso, mas que pode nos libertar de um grande ciclo de violência passado de maneira naturalizada de geração em geração. Você já pensou em fazer terapia para olhar mais profundamente para algumas questões doloridas?

# Autocuidado: como eu me cuido?

Patrícia Durães



Clique e ouça

Muito se fala, atualmente, sobre autocuidado e sua importância, mas fica o questionamento: autocuidado é apenas skin care? Patrícia Durães nos apresenta uma perspectiva profunda sobre o assunto e nos mostra que não; para ser eficiente, o autocuidado deve começar de dentro para fora.

É comum encontrarmos pessoas na internet falando a respeito da importância de se hidratar e beber água com frequência, e esse foi o primeiro ponto que ela nos trouxe. Sugiro que você faça agora uma pausa nessa leitura para pegar sua água, porque, segundo Patrícia, entre outros fatores importantes, beber água faz com que nosso cérebro se oxigene e as ideias fiquem mais claras. Não é incrível? E aí, já bebeu água hoje?

Além da água, é fundamental saber preparar nosso próprio alimento e fazer comidas saudáveis. Cozinhar é um lindo processo de cuidar de si, de dentro para fora: escolhamos o que comprar, como fazer e ainda podemos cozinhar o que gostamos e agradar a nós mesmas com esse ato, já que cozinhar é também um ato de amor, certo? Se podemos demonstrar esse amor aos outros, por que não demonstrar para nós mesmas?

Saber de onde vem o que vamos comer também nos dá autonomia para não consumir qualquer alimento industrializado, cheio de conservantes e outras substâncias que desconhecemos o que são e de onde vêm. E adquirimos autonomia para alimentar nosso corpo com vitaminas e nutrientes que serão úteis para alimentar nossa alma, pois, como diz o ditado: “saco vazio não para em pé”. Para parar em pé com saúde é necessário que a alimentação seja saudável e nutritiva. Comer frutas, verduras e legumes (de preferência, orgânicos) e praticar exercícios físicos são caminhos importantes para construir uma relação saudável com o próprio corpo, com a própria saúde, e trilhar possibilidades de gentileza consigo. Afinal, nós, mulheres, sempre somos colocadas no papel daquelas que cuidam do outro, mas... Quem cuida de quem cuida?

# Como eu lido com o meu dinheiro?

Ludmilla Oliveira

 Clique e ouça

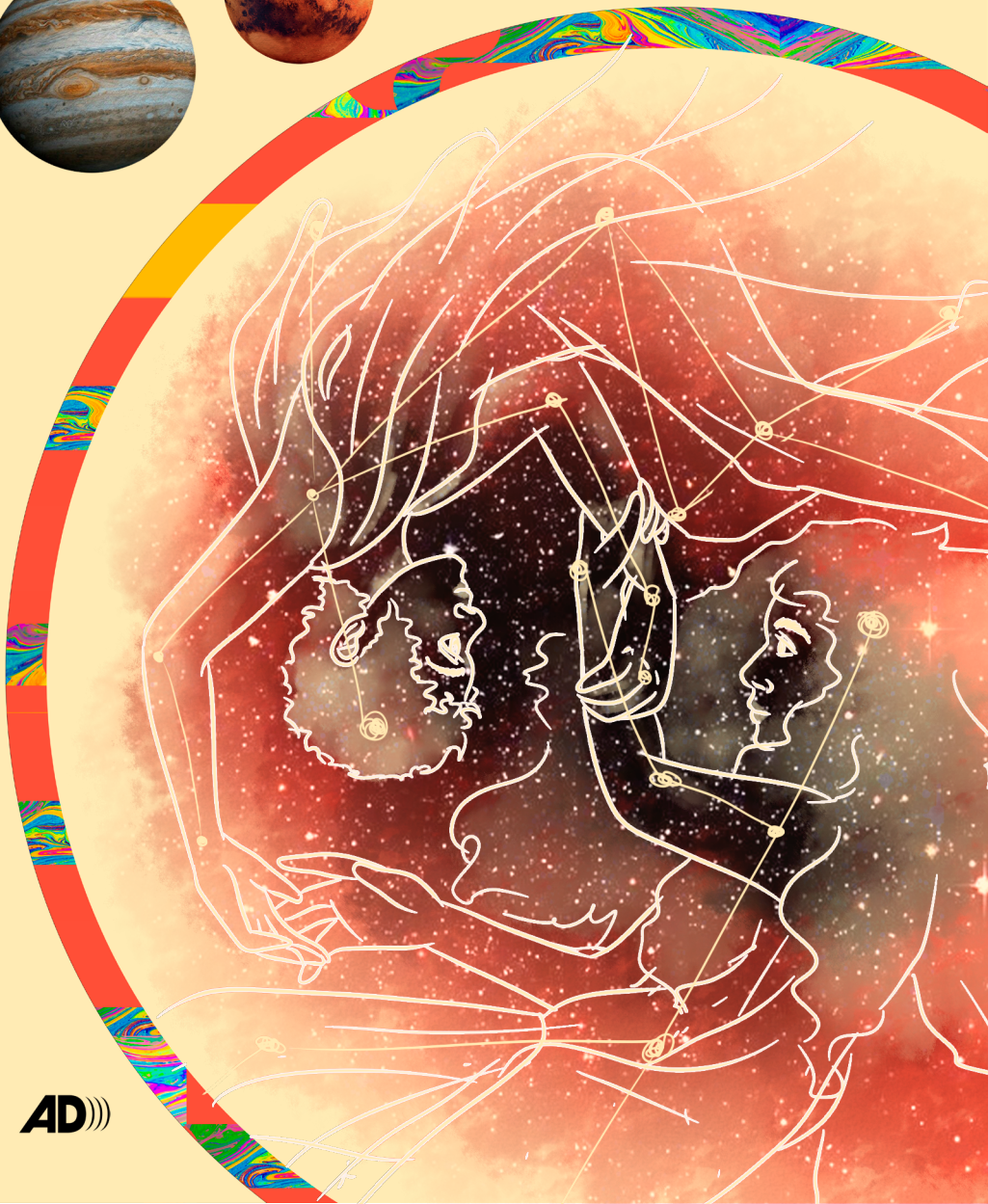
“Nós somos os sonhos das nossas ancestrais.” Essa foi uma das frases mais tocantes ditas por Ludmilla Oliveira, porque quando pensamos que as nossas ancestrais não tinham uma relação saudável com o dinheiro por terem esse acesso negado ou cerceado pelos homens que o controlavam e detinham o poder, compreendemos que todo o esperar das que vieram antes de nós está sendo concretizado a partir de nós. E que força isso tem!

Se fomos sonhadas como donas dos nossos destinos, podemos nos colocar no lugar daquelas que se reconciliaram com o dinheiro. Muitas vezes, por não ter acesso ao dinheiro, ou caímos no estereótipo da “mulher só gasta com bobagem” ou vamos para um outro extremo, de achar que gostar de dinheiro e saber lidar com ele não é para nós. Entretanto, isso não é verdade. O dinheiro, em uma sociedade capitalista, significa poder e, muitas vezes, acaba sendo um fim em si, já que muitas pessoas ao acessarem o dinheiro e o poder aquisitivo acabam por querer mais e mais.

O que Ludmilla nos ensina, entretanto, é justamente o contrário: o dinheiro é ferramenta, é meio para se chegar onde se quer; é estratégia. E é por isso que é tão importante se reconciliar com ele e naturalizar o dinheiro na nossa vida, saber onde investir – não só o dinheiro, mas as nossas ações. Como ferramenta, ele deixa de ser um tabu e se torna libertador, pois aprendemos a usá-lo a nosso favor, o que significa liberdade de escolha. Poder escolher onde vamos colocar nosso dinheiro para ir atrás das nossas metas é o maior símbolo de independência.

Às vezes, passamos uma vida toda sem conseguir conversar com nosso dinheiro, sem fazer essa reconciliação, e acabamos nos perdendo em dívidas que nos levam para aquele primeiro estereótipo de que mulheres não sabem gastar dinheiro. Mas e as oportunidades das quais acabamos abrindo mão por enxergar o dinheiro como um problema e não uma possibilidade? Ainda que a falta dele seja um problema real e concreto, muitas vezes não saber como lidar com essa situação pode torná-la ainda mais problemática. Talvez o caminho seja tentar encontrar estratégias para buscar de fato essa reconciliação, saindo um pouco do caminho apontado pelos Racionais Mc's, que nos disseram “em São Paulo, Deus é uma nota de cem”, e olhar para ele como mais uma parte dessa grande estratégia desenhada até aqui para que sigamos firmes em direção ao nosso propósito de esperar e ser a concretização dos sonhos das nossas ancestrais.


# MÓDULO 2 | O OUTRO



# (Re)Construir Comunidades

## Módulo O Outro

“Existe muita coisa que se aproxima mais daquilo que pretendemos ver do que se podia constatar se juntássemos as duas imagens: a que você pensa e a que você tem.”<sup>1</sup>

Clique e ouça 

Pensar nas imagens que construímos sobre as coisas e o que as coisas de fato são pode ser um exercício interessante para ressignificar nossa relação com o outro: o que de fato eu veria e ouviria se me permitisse ficar livre de tudo o que foi preconcebido? Mas esse exercício seria de fato possível ou ele é apenas uma abstração? Essas perguntas vão servir como provocações para iniciarmos o segundo ponto da nossa jornada: o encontro com o outro.

Conhecer, reconhecer e construir com o outro faz parte da jornada. É impossível seguir nossa jornada sozinhas, já que vivemos em sociedade e nos construímos em rede. Por isso, a aproximação com o outro se faz necessária para que seja possível pensar de forma empática em relação a quem nos cerca e com quem nos relacionamos.

Aqui vamos conhecer um pouco do que foi apresentado pelas mulheres inspiradoras convidadas a trazer questões sobre como as relações com o outro podem se desenhar: desde pensar a comunicação até entender a relação com esse grande outro chamado natureza pela sociedade ocidental, passando pela discussão racial e pela neurodivergência. Dessa maneira, a jornada abriu

---

<sup>1</sup>KRENAK, Ailton. **Ideias para adiar o fim do mundo**. 2. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2020. p. 57.

campos de pensamento potentes que se costuraram de forma a criar uma narrativa coerente para aquelas que acompanharam todos os encontros, mantendo sua força até mesmo para quem acompanhou apenas alguns deles.

A comunicadora Laís Rocha iniciou o módulo partindo da pergunta: “como eu me comunico?”. Apresentou, então, um pensamento construído no entendimento de que nós somos seres sociais, nos reconhecemos e nos legitimamos a partir do contato com o outro. Esse raciocínio gera o desdobramento de se entender as opressões como instâncias de deslegitimação da humanidade do outro, por não reconhecê-lo como um semelhante.

O que foi exposto tem um diálogo direto com o que apresenta Winnie Bueno em sua pesquisa sobre imagens de controle, na qual cita o discurso de Sojourner Truth, abolicionista e defensora dos direitos humanos afro-americanos do século XIX, que questiona: “e eu não sou uma mulher?”. Essa pergunta é disparadora de um diálogo sobre como a ideia de feminilidade foi construída com base em um padrão que enquadra mulheres brancas no centro e exclui as mulheres negras. Se ser mulher é corresponder aos ideais de feminilidade brancos, uma mulher negra não é uma mulher?

Jerá Guarani também levanta questões sobre como é ser uma liderança indígena feminina e nos apresenta que, na sociedade Guarani antes do contato com a cultura branca, não havia violência contra a mulher. Como a vida indígena se dá por meio de vivências comunitárias, cada pessoa tem um papel importante na construção social, e todas as pessoas se apoiam e se constroem juntas. Lutar contra a violência contra a mulher dentro da



comunidade Guarani é, portanto, retomar esse princípio comunitário milenar.

Ainda na construção da legitimidade de existência pautada no reconhecimento do outro, Luciana Viegas apresenta a reflexão: “como eu me relaciono com o outro”. O ponto central desse tema é a neurodiversidade, que traz questões sobre como determinado padrão de vida social imposto para todas as pessoas, muitas vezes, acaba por ser violento para pessoas com outras dinâmicas de lidar com o tempo, a rotina e seus aprendizados, como é o caso de pessoas autistas ou com TDAH.

Ampliando o debate para o campo das pessoas com deficiência, Carol Pacheco aponta para a complexidade que é a intersecção entre gênero e deficiência, e mostra que as dificuldades das pessoas com deficiência no fundo só existem, porque a sociedade não sabe lidar com acessibilidade, tornando a vida dessas pessoas mais difícil.

A construção narrativa da jornada com o outro foi se encadeando de forma a todas as discussões encontrarem eco umas nas outras. Assim como Jerá nos apresenta a importância de se pensar enquanto mulher no contexto indígena, ela também lança bases para a reflexão apresentada por Lua Couto, que faz parte da escola de regeneração, espaço de discussão e construção de um pensamento que preza pela reconstrução de processos comunitários em diálogo com aquilo que a cultura ocidental comumente chama de natureza, mas que nada mais é, segundo ela, que a nossa forma de vivência comunitária mais ampla e abrangente, sem a qual nós não existiríamos.

Da mesma maneira, enquanto Lua Couto nos questiona

sobre quem são nossas redes e cria espaço para que cada Cós mica reflita sobre as próprias redes e os seres humanos ou não humanos que fazem parte dela, Xan Ravelli usa a mesma pergunta para nos mostrar que quando falamos e fazemos aquilo que acreditamos nas redes sociais, precisamos construir redes de apoio para que o trabalho ganhe mais credibilidade e força.

Nesta jornada na qual o encontro com o outro é imprescindível, desde a comunicação não violenta, trazida por Lais Rocha, até o entendimento da vida na Terra como uma vida comunitária e interdependente apresentada por Lua Couto, se comunicam. É impossível pensar na nossa jornada pessoal sem levar em consideração o entendimento do outro como potência. Se acreditarmos em “abordagens prescritivas”<sup>2</sup> sobre o que o outro é e deve ser, cairemos nos julgamentos pré-concebidos que estávamos tentando desconstruir com as primeiras perguntas deste texto.

Pensar no outro é também entender-se em comunidade, em coletividade, e potencializar o encontro. Para isso, é preciso deixar de lado o espelho por um instante e reconstruir as relações de maneira potável, como diz Geni Nuñez, nos entendendo na pluralidade, na diversidade e na igualdade de ser em toda nossa potência. Quais são as comunidades que nos constituem? Quem são nossas redes e como as fortalecemos? Quem corre do nosso lado e não abandona o barco quando tudo parece ir contra a maré? Talvez, ao responder a essas perguntas, o caminho fique mais fácil, porque entende-se que se está junto. Entender o outro também é (re)entender a si a cada passo do caminho.

---

<sup>2</sup>Termo usado por Lua Couto na live do dia 24 de setembro de 2022.

# Como eu me comunico?

Laís Rocha



Clique e ouça

Como seres sociais, nós, seres humanos, nos constituímos em sociedade. Por isso, a comunicação é um traço fundamental da experiência humana, segundo Laís Rocha. A comunicação é organizadora da vida em comunidade e, portanto, responsável pela nossa sobrevivência. Também nos reconhecemos e somos reconhecidos na convivência com o outro. Assim, quando uma pessoa ou grupo não tem sua humanidade reconhecida pela sociedade, torna-se marginalizado.

Quando nos comunicamos, temos uma intencionalidade. Durante todo o processo de comunicação, é importante fazer o exercício de se perguntar: “qual é o meu objetivo ao me comunicar?”. Para chegar à resposta a essa pergunta, é necessário ter autoconhecimento, para que a comunicação atinja o objetivo preestabelecido.

Dessa forma, Laís aponta para a construção de espaços de comunicação nos quais seja possível se sentir seguro para ser vulnerável, já que a comunicação com empatia exige certo grau de vulnerabilidade. Comunicarmo-nos, de fato, é uma tarefa complexa, porque acontece no encontro do que eu digo com o que o outro recebe. Muitas vezes, entramos em situações de comunicação bastante violentas justamente por não sabermos expor nossas necessidades, e elas acabam não sendo atendidas.

Como ferramenta para exercitar uma comunicação mais empática, Laís apresenta a comunicação não violenta, ou CNV, como é mais conhecida. A CNV é um método de escuta que parte da observação de si, da identificação do sentimento envolvido naquela situação, da identificação de uma necessidade e da formulação de um pedido que atenda à sua necessidade. Dessa maneira, o interlocutor consegue entender exatamente o que na fala ou nas ações dele gerou de incômodos.

Entretanto, esse processo não é fácil, mas entender quais potências o ato de comunicar convoca pode ser um caminho bonito na construção de redes mais solidárias, empáticas e de construção de um espaço seguro, onde cada um seja responsável pelo que comunica e, sobretudo, pela forma como comunica.

# E eu não sou uma mulher?

Winnie Bueno



Clique e ouça


O que significa entender-se mulher? Segundo Simone de Beauvoir, ninguém nasce mulher, torna-se mulher. Mas será que o processo de se tornar mulher é igual para mulheres brancas e mulheres racializadas? Essa é a reflexão trazida por Winnie Bueno. Partindo do discurso de Sojourner Truth, afro-americana abolicionista e defensora dos direitos humanos, Winnie vai nos mostrando que o ideal de feminilidade que é construído socialmente, como afirma Beauvoir, aplica-se especificamente às mulheres brancas. Assim, quando comparamos as experiências de mulheres negras a esses ideais de feminilidade, encontramos descompassos, pois as mulheres negras normalmente são enquadradas em estereótipos nos quais a fragilidade, a necessidade de ficar cuidando da casa e a maternidade são entendidas de outras maneiras. Enquanto mulheres brancas lutavam para ter

independência e inserção no mercado de trabalho, mulheres negras já trabalhavam, em sua maioria para estas primeiras, desde que foram sequestradas do continente africano e escravizadas. Para elas, restam lugares muito subalternos dentro da noção de feminilidade. Winnie Bueno complementa o tema apresentando o que a teórica estadunidense Patricia Hill Collins identifica como imagens de controle, isto é, estereótipos nos quais as mulheres negras são encaixadas com base na maneira como a sociedade as enxerga.

Qualquer mulher negra que tente sair de alguns desses estereótipos, portanto, acaba por gerar uma cisão no pensamento de quem se pauta nas imagens de controle. Imagens estas, por sua vez, que homogeneízam o que deveria ser, para os brancos, a experiência de mulheres negras, criando situações de objetificação, animalização e o que Winnie chamou de pensamento binário, que pode ser entendido como algo que ou é uma coisa ou é outra, e, por isso, não cria espaço para uma pluralidade de possibilidades. Em outras palavras, as imagens de controle servem para criar uma relação de “outrificação”, de criação do outro, que não é o indivíduo em si.

Para que possamos construir uma sociedade onde todos possam ser em sua potência, é necessário nos livrar das imagens de controle, criando espaços de resistência, com processos de autodefinição de si, para que essas imagens e a ideia do que é ser mulher não passe pelo filtro do outro, mas seja definido em primeira pessoa.

# Como eu me relaciono com o outro? **Luciana Viegas**

 Clique e ouça

Você já parou para pensar que as formas como as pessoas se relacionam com o mundo e com o próprio conhecimento podem variar de pessoa para pessoa? Dito dessa maneira, parece até um entendimento um tanto natural, posto que as pessoas são diferentes e, por isso, as formas de lidar com cada situação também são. Mas, então, por que a sociedade em que vivemos insiste em fixar algumas regras que normatizam e padronizam o processo educativo?

Foi este um dos questionamentos trazidos por Luciana Viegas, mulher autista que recebeu o diagnóstico apenas depois de adulta. Para ela, os processos de aprendizagem sempre demandaram outras estratégias. Por ser uma mulher negra, Luciana viu seu diagnóstico demorar para sair e ser refutado, porque as equipes médicas a enquadravam em alguns estigmas que dificultavam se chegar à conclusão do laudo.

Além disso, ela apresentou uma outra questão: é esperado das mulheres que consigam dar conta de tudo e, nesse processo de eficiência máxima, mulheres neurodivergentes acabam sofrendo um mascaramento por performar que está lidando bem com todas as tarefas, o que acaba por disfarçar os sintomas.

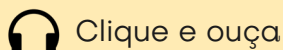
Ter um diagnóstico faz com que as pessoas consigam se conhecer melhor e entender que não se encaixar na norma não é um problema delas, mas sim da sociedade que não cria condições para que pessoas neurodivergentes consigam viver suas vidas sem tantas barreiras. A ideia de que as pessoas precisam ser igualmente funcionais só serve para violentar pessoas neurodivergentes, levando-as a acreditar que não se encaixam, que estão erradas. O processo de autoconhecimento é importante para entender quais são os próprios limites e descobrir que estratégias podem ser usadas para lidar com algumas questões que, para a maioria das pessoas, parecem simples.

Nesse balanço entre o eu e o outro, é importante olhar para a diversidade de forma acolhedora, generosa, para que possamos seguir construindo espaços nos quais todas possam ser em potência. Para terminar, ficamos com a afirmação trazida pela própria Luciana Viegas: “a forma como o outro me enxerga não pode definir quem eu sou”.



# Quem são minhas redes?

## Lua Couto



Hoje em dia, ao pensarmos em redes de maneira geral, a primeira coisa que vem na cabeça são as redes sociais. Mas, segundo Lua Couto, as nossas redes são muito mais amplas que essas ferramentas digitais. Somos constituídas de todas aquelas e aqueles que fazem parte da nossa vida de forma íntima, de forma mais ampla e, no limite, do planeta.

A vida na Terra não vai se findar com a nossa passagem por ela, mas é preciso entender urgentemente que se não alterarmos a forma de entender essa vida para além de recurso, para além da separação cultura versus natureza, a nossa passagem por este planeta pode estar com os dias contados. Lua nos brinda com a reflexão de que somos fruto de uma inteligência que tem 4,5 bilhões de anos. Nós somos uma pequena parte disso, todos os outros seres não humanos também são. Somos todos frutos da mesma origem, de espécies que vieram antes, “somos fruto de uma linhagem ininterrupta que sobreviveu a cinco extinções em massa”, segundo Lua. Diante dessas constatações, ela nos pergunta: “quem somos?”. Quem é você, leitora, depois de pensar sobre o que foi dito aqui? Como ampliamos a nossa concepção de construção de redes, quando passamos a nos entender como parte de um todo muito maior do que a concepção ocidental que cria essa separação do ser humano com a natureza?

É interessante notar que essas perguntas, que trazem em si algumas afirmações, apontam para uma perspectiva de que existe uma questão sobre visão de mundo. Qual mundo queremos construir e como devemos agir no agora para caminhar nesse sentido? Lua traz algumas possibilidades que resgatam nossas habilidades comunitárias, de anestesiar nosso olhar sobre o mundo, o pensar e o agir político. É necessário nos perguntar com que olhos estamos vendo o mundo para entender que é possível alterar a maneira como olhamos para ele.

Para que consigamos – sim, pensando e construindo no plural, porque agimos coletivamente – criar um novo mundo, é preciso encontrarmos a utopia, os sonhos de um mundo novo. É preciso imaginar. Ela lembra que a narrativa alarmante e catastrófica de fim de mundo só existe, porque quando os brancos pensam no fim da sociedade que eles criaram, acreditam que se ela não existir não existirá mais nada. Por isso, criar comunidades nas quais os sonhos sejam possíveis é importante e revolucionário.

Para fazer esse exercício de maneira coletiva, é necessário, primeiramente, entender “quem sou”, “quem somos?”, “de quais comunidades faço parte?”, “quem me inspira?”, “como vejo o mundo daqui a 30 anos?” e “o que gostaria que acontecesse daqui a 30 anos?”. E assim já dizia o grande Milton Nascimento:

**Assim dizendo a minha utopia eu vou levando a vida  
Eu viver bem melhor  
Doido pra ver o meu sonho teimoso, um dia se realizar<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup>NASCIMENTO, Milton; BRANT, Fernando. **Coração civil**. Rio de Janeiro: Philips, 1981. Disponível em: <http://www.miltonnascimento.com.br/letras.php>. Acesso em: 5 dez. 2022.

# MÓDULO 3 | O MUNDO



AD))

# Mergulhar no Mundo

## Módulo O Mundo



Clique e ouça

“[...]”

O velho perguntou à menina se ela gostava da vida

A menina disse que sim

A vida era boa porém ela não via a hora de ser adulta

[...]”

Aí a menina fez ao velho a mesma pergunta

Ele também disse que a vida era boa

Mas que daria tudo para voltar a uma idade em que

andar e sonhar ainda eram possibilidades

[...]”

Os dois tinham lágrimas nos olhos”<sup>1</sup>

O poema que abre esse texto é de Rupi Kaur e nos faz pensar sobre como é importante desfrutar do momento presente, pois cada fase da vida tem as suas potencialidades, suas doçuras, suas dificuldades e seus desafios. Olhar apenas para o passado ou para o futuro pode nos afastar da beleza do agora. Por isso, é sempre bom fazer o exercício de refletir sobre as questões: quem é você agora? Quais são as coisas que lhe motivam agora? Quais potências do hoje devem ser trabalhadas para que amanhã você consiga concretizar seus desejos?

---

<sup>1</sup>KAUR, Rupi. **O que o Sol faz com as flores**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2018.

Começamos esta jornada fazendo um mergulho dentro de nós e refletindo sobre como podemos nos relacionar com o outro e, agora, chegou a hora de emergir novamente à superfície para nos conectarmos com o mundo. Chegamos juntas ao final da jornada. Se no começo não sabíamos nada umas das outras, já aprendemos muito sobre nós mesmas, nossas potências, as potências das outras e as ferramentas que temos e podemos desenvolver em nós.

No módulo **O mundo**, as inspiradoras dividem um pouco das suas trajetórias profissionais e de vida para que, com base no reconhecimento dos desafios encontrados, aquelas ferramentas e estratégias aprendidas nos módulos anteriores possam ser ativadas de forma a impulsionar você para caminhar rumo à carreira que escolher. Entender os percalços, as dificuldades, mas também as vantagens e conquistas em cada uma dessas áreas pode facilitar tanto para quem ainda vai escolher uma carreira para seguir, quanto para quem por algum motivo está tentando mudar de atuação profissional.

Este é o momento de entender como o mundo do trabalho enxerga profissionais mulheres e de que forma nós encontramos desafios quando começamos a nossa vida profissional, e é o momento de entender que todas as mulheres que inspiraram este módulo atuaram de forma a não permitir que as dificuldades advindas de uma sociedade pautada em meritocracia, racismo, classismo e patriarcado as fizessem desistir. Ana Paula Lopes e Juliana Jardel contaram sobre os desafios da vida acadêmica, mas também trouxeram reflexões importantes sobre corpos de mulheres pretas ocupando esses espaços e criando novas narrativas. Auá Mendes, Mc Soffia e Moara Tupinambá trouxeram um diálogo potente sobre suas produções artísticas feitas com e

para os seus. Mari Lemos e Cris Guterrez apresentaram aspectos importantes das redes sociais e falaram do papel da influenciadora digital. Alice Rosas, Raquel Teixeira, Luciana Siqueira e Victoria Lima nos brindaram com o conhecimento e os desafios de encarar o mundo corporativo. Mayara Amaral introduziu o complexo campo do mercado das artes, e Dara Roberto e Victoria Madeiro falaram sobre a vastidão da produção cultural.

Essas foram apenas algumas áreas de atuação possíveis, pois sabemos que o lugar de mulher é onde ela quiser. Assim, com todas as ferramentas descobertas dentro de nós, precisamos aperfeiçoar cada uma delas para que possamos, antes de qualquer coisa, liderar nossas vidas, tomá-las pelas mãos, sem medo do protagonismo e de chegar ao topo. E deixar a crença que nos implantaram de que não somos capazes – por que somos – para trás. Por outro lado, precisamos acreditar que tudo o que precisamos para alcançar os nossos objetivos está dentro de nós.

Agora que já sabemos disso, precisamos deixar que o mundo acredite nisso. Porque o primeiro passo já foi dado. Quando acreditamos em nós mesmas, o mundo deixa de ser um lugar assustador e se torna um mar de possibilidades. Vamos juntas mergulhar nele?

# Carreira acadêmica?

Juliana Jardel



Clique e ouça

A academia é um espaço de produção de conhecimento que sempre se caracterizou por ser um espaço majoritariamente masculino e branco. Mulheres, sobretudo mulheres racializadas e de classes populares, acabam ficando de lado e não têm espaço para protagonizar nessas estruturas. Por isso, muitas vezes acabamos por acreditar que esses espaços, mesmo sendo nossos por direito, não são para nós.

Ao ouvir Juliana Jardel compartilhar sua experiência na academia, dividindo as dores e as delícias de ser uma mulher negra no ambiente acadêmico, entendemos que, mesmo com percalços, ocupar esses espaços – se assim desejarmos – é importante para que o conhecimento deixe de ser produzido sobre nós e passe a ser produzido por nós, em primeira pessoa. Além disso, quanto mais ocuparmos esses espaços, mais força coletiva teremos para nos manter neles fortalecidas umas com as outras, criando nossas redes e nos apoiando.

Juliana nos conta sobre como quase perdeu seu mestrado por racismo dos professores que a orientavam, o que foi extremamente violento. Essa é uma questão, infelizmente, comum, porque as epistemologias da academia são racistas: quando no processo de construção de conhecimento valida-se apenas os conhecimentos autorreferenciados pela própria academia branca e masculina e deixa-se de lado toda a sabedoria popular e os conhecimentos dos povos originários e de diáspora, colabora-se para a manutenção do racismo epistemológico ou epistemicídio<sup>2</sup>.

Vale trazer como reflexão duas questões: a primeira diz respeito à importância dos estudos para que as nossas condições de vida possam se alterar e possamos ter mais oportunidades. A segunda diz respeito à pressa, uma vez que a sociedade nos cobra uma urgência na entrada para a Universidade, logo após a conclusão do ensino médio, como se sem isso fôssemos “perder tempo”. Entretanto, uma das Cósmicas apontou que devagar também é tempo. Conclui-se que é preciso respeitar o processo e manter o foco para que tudo aconteça quando tiver de acontecer, sem culpas, sem urgências, mas sabendo-se onde quer chegar. Se devagar também é tempo e o tempo da sociedade que vivemos é o da urgência, talvez para questionar as lógicas nas quais estamos inseridas seja urgente desacelerar.

---

<sup>2</sup>“O termo epistemicídio foi cunhado pelo sociólogo português Boaventura de Souza Santos, que argumentava sobre como a produção do conhecimento científico foi construída de acordo com um único modelo epistemológico.” Em: LIMA, Mariana. O que é epistemicídio? **Politize!** Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://www.politize.com.br/o-que-e-epistemicidio/>. Acesso em: 5 dez. 2022.



# Arte pra quê, arte pra quem?

Moara Tupinambá

Mc Soffia



Clique e ouça

Durante o auge da pandemia, foi muito comum se ouvir falar da importância das artes, de maneira geral, para que as pessoas, estando isoladas, conseguissem encontrar algumas válvulas de escape mínimas para aquele período tão duro para todos nós. Assistir a filmes e séries, ouvir música, dançar, ou até mesmo aprender alguma técnica de trabalho manual foi o que ajudou muitas pessoas a passarem com alguma sanidade mental pelo isolamento social.

Isso demonstra como a arte faz parte de nossa vida mesmo sem nos darmos conta. Mas para aquelas pessoas que têm na arte seu ofício, ou que desejam ter, essa relação é bem mais evidente. Atuar no campo das artes é um desafio, porque a inserção nesse meio nem sempre é fácil ou acontece de forma direta e linear; muitas vezes os caminhos são tortuosos, principalmente se você é uma pessoa que não está dentro de um determinado padrão.

Na conversa com Moara Tupinambá e Mc Soffia, referência e inspiração para mulheres indígenas e

negras em seus campos de atuação (artes visuais e música, respectivamente), foi possível traçar alguns denominadores comuns, apesar de suas trajetórias terem sido bastante diferentes. E, mesmo com todos os entraves encontrados, foi possível para elas abrir espaço para si e para as suas dentro desses campos, mesmo sabendo que existe uma expectativa de lucro no mercado.

Foi bonito ouvir as duas contando de suas trajetórias tão distintas, com percalços e conquistas, e entender a importância de se construir redes de apoio para que haja sempre em quem se apoiar e com quem contar quando as coisas ficarem mais difíceis. E, uma vez alcançadas algumas conquistas, também é importante nos colocarmos como rede de apoio de outras pessoas, para que a visibilidade que nós alcançamos possa servir de holofote para as nossas e os nossos. Criando redes e estabelecendo conexões, os caminhos vão ficando cada vez mais fáceis de serem percorridos, não porque os desafios diminuam, mas porque temos com quem contar.

Por mais que se alcance muito do que se queira, sempre tem alguma coisa ainda por perseguir, e essa é a graça: seguir caminhando tendo como horizonte aquilo que se deseja, honrando sua história e sua caminhada e todas as pessoas que estiveram ao seu lado durante o percurso, já que a arte ganha outro sentido quando colocada no mundo, porque, assim, ela atinge outras pessoas e ganha novos significados a cada dia para além daqueles dados por quem a produziu. Trabalhar com arte é também gerar novos sentidos e significados para as coisas do mundo. Quando se é uma artista racializada, estar nesses espaços é também garantir um lugar de representatividade no qual muitas outras pessoas poderão se espelhar.

# Profissão Influencer

## Cris Gutierrez

 Clique e ouça

Quem te influencia? Quem é influenciado por você? Já parou para pensar que tem pessoas que podem, neste momento, estar se inspirando em você? Quando falamos em influenciador digital como carreira, já imaginamos aquelas pessoas cheias de “seguidores” nas redes sociais que, com seus conteúdos e alcance, criam tendências, formam opiniões e acabam por influenciar as pessoas a partir de suas crenças, seus modos de vida, seus comportamentos etc.

Mas se pensarmos na influência de forma mais ampla, todas nós estamos sendo vistas, acompanhadas e podemos, ainda que sem ter a dimensão certa, influenciar outras pessoas. Dessa forma, seja na nossa vida pessoal, seja nas redes sociais, nossas ações, compartilhamentos de conteúdo e ideias devem ser responsáveis, justamente por não sabermos nosso alcance. Criar conteúdo para as redes sociais é, antes de tudo, ter um compromisso com a sua verdade e com valores sociais, pois o que é dito, produzido e publicado é responsabilidade de quem cria conteúdo.

Cris Guterres nos apresenta a profissão de influenciador digital como a carreira mais bem-remunerada na contemporaneidade. Isso posto, é óbvio que muitas

pessoas desejem seguir essa carreira, ainda mais quando têm como referência pessoas com muito glamour e fama. Entretanto, justamente por ser uma carreira bem-remunerada e com muita procura, não é tão fácil se destacar nesse meio. É preciso, primeiramente, entender no que se é boa, quais as coisas que se faz que podem gerar conteúdos relevantes para que se consiga ir trilhando um caminho único dentro deste universo tão disputado.

Além disso, existem outras questões que atravessam o meio social das redes: o recorte racial, por meio do qual muitas vezes pessoas negras têm seu conteúdo entregue para menos pessoas; os algoritmos das redes sociais, que entregam os conteúdos de forma nichada e fica difícil sair de uma determinada bolha; os haters, que acabam desestimulando o trabalho de quem está começando a ter algum alcance. Esses fatores devem ser levados em consideração, mas não podemos deixar que nos impeçam de tentar seguir aquilo em que acreditamos. Às vezes pode acontecer de um vídeo viralizar e estourar a bolha, ou de alguma marca achar que seu conteúdo tem a cara dela; são muitos os fatores que podem determinar o seu destaque.

Mas é importante se lembrar de que as redes sociais são um recorte da realidade e da vida das pessoas, que nem tudo é exatamente como parece e que ter essa distinção é importante para que consigamos manter a nossa saúde mental alinhada. Às vezes acabamos nos comparando com pessoas que acompanhamos e nos esquecemos da nossa verdade. Se sempre caminarmos na direção dela tendo como inspiração aquelas pessoas que nos influenciam, não importa se somos grandes ou pequenas no ramo que estamos seguindo, estaremos fazendo o que acreditamos.

# Carreira Corporativa

Raquel Teixeira | Luciana Siqueira

Victoria Lima

 Clique e ouça

O Programa Cósmicas, como já sabemos, é um programa de lideranças femininas que tem como foco a ideia de liderança de vida, ou seja, de tomar as rédeas das nossas vidas e de planejá-las. Mas o termo “liderança” é muito utilizado no mundo corporativo para designar pessoas que estão à frente de equipes. Nas duas conversas sobre o tema, foi apresentado justamente como mulheres que lideram equipes precisam aprender a liderar as próprias vidas.

Por isso, aqui vamos pensar na junção desses dois significados de liderança, o pessoal e o corporativo, entendendo que um sentido serve de suporte ao outro, já que é muito difícil estar em cargos de liderança sem que haja um planejamento da vida e uma busca pela construção desse caminho na carreira corporativa. Ainda mais quando falamos de mulheres ocupando esses espaços.

Muitas vezes, para que mulheres ocupem cargos de liderança, elas precisam se masculinizar ou abrir mão de projetos pessoais, como a maternidade, caso queiram crescer dentro da empresa. Cada uma à sua maneira, Raquel, Luciana e Victoria apresentaram suas trajetórias de vida e nos brindaram com as reflexões de que nem sempre é necessário abrir mão do que se acredita para crescer nesse meio.

O mundo corporativo é, sem dúvida, majoritariamente masculino e branco, e para abrir espaços dentro dele é necessário fazer negociações, criar relações com redes de contato e, sobretudo, aprender algumas habilidades, como saber falar sobre o seu trabalho de forma positiva, sem ter medo ou se esconder atrás de falsas modéstias. Os homens, de maneira geral, conseguem “vender seus peixes” de forma muito natural, mas quando nós, mulheres, fazemos isso, muitas vezes somos vistas como metidas, arrogantes ou coisas que os valham. Mas como podemos querer que alguém valorize nosso trabalho se nós não o valorizamos?

Além disso, é superimportante se lembrar de onde viemos, nossas origens, nossos valores e nos conectarmos a eles, pois são nossos guias que nos recordam por que estamos onde estamos e como chegamos onde chegamos, sem perder de vista nossos objetivos, sem nos deixar distrair. Geralmente, quando somos a primeira pessoa da família a conquistar determinadas posições e espaços, é mais fácil voltar para nos focarmos no que realmente importa.

E reconhecer que quem veio antes de nós abriu espaço para que hoje possamos estar onde estamos é superimportante, pois mostra que, por mais difícil e assustador que o mundo corporativo pareça, o espaço está sendo disputado e conquistado pouco a pouco. A nossa presença é mais uma etapa para a construção de um espaço mais justo, mais plural e mais acolhedor, como disse Victoria, e que só faz sentido chegar no topo se pudermos levar os nossos conosco. Segundo ela, comemorar a vitória sozinha deve ser muito triste. E deve ser, mesmo, porque a vitória de espaços plurais só existe se for coletiva.

# Como se inserir no mercado artístico

## Mayara Amaral

 Clique e ouça

Muitas artistas, às vezes com anos de carreira, têm muita dificuldade de se inserir no mercado artístico e entender como ele funciona. Frequentemente isso acontece porque os códigos do sistema das artes são muito fechados e restritos às pessoas que já têm acesso a ele, digamos, de berço. Por isso, quando tentamos nos aproximar desse mundo e suas linguagens, ficamos confusos e sem saber por onde começar.

Na conversa com Mayara Amaral, entendemos que nem na faculdade de artes esses códigos são divididos. Quem sabe, sabe; quem não sabe, aprende como? O fato é que para entender o mercado da arte é importante ter em mente que nele circula muito dinheiro e, de tempos em tempos, alguns assuntos, temas e/ou artistas vão ganhando destaque de acordo com a relevância de suas produções. E quem determina isso? O mercado. Entretanto, é importante mencionar que ele não é uma entidade fantasma como essa afirmação faz parecer. Ele é feito de pessoas e escolhas.

As galerias de arte têm um papel muito importante na condução desse processo, pois ao representarem alguns artistas, elas apostam no que pode ser tendência em

termos estéticos, discursivos ou políticos. Às vezes, todas essas questões juntas. Outras figuras importantes nesse sistema são os museus e as instituições culturais que, diferentemente das galerias, que inserem os artistas em um sistema de compra e venda de obras de arte, servem para dar visibilidade e legitimidade àqueles artistas que neles expõem.

Outra parte muito importante dessa engrenagem são os colecionadores. Você já parou para pensar que existem pessoas que investem dinheiro em obras de arte? Alguns desses colecionadores observam os artistas e suas produções e, compreendendo que, ainda que no começo da carreira, podem valer muito dinheiro dali a algum tempo, compram os trabalhos, pensando que mais na frente terão seu patrimônio valorizado. Durante a pandemia, vimos um outro fenômeno crescer: o NFT, que é um campo de arte digital comprado em criptomoedas e que tem movimentado muito o mercado das artes.

Como se pode ver, o campo é bastante vasto e complexo para se explicar e entender em poucas linhas, mas pelo menos agora, se você tiver interesse em se aprofundar, já sabe por onde começar e não precisa mais ficar procurando sozinha o caminho das pedras. O mundo das artes não é intuitivo como pode querer supor aqueles que já conhecem seus processos desde sempre. Cabe a você conhecer essas complexidades e entender de que forma pode ser mais interessante, enquanto artista, tentar se aproximar desse universo. Uma outra dica de ouro é usar suas redes sociais para divulgar seu próprio trabalho. O caminho pode ser longo, mas ainda assim, muito prazeroso, se for o que você realmente deseja.



# O mercado da produção cultural

Dara Roberto

Victoria Madeiro



Clique e ouça

Se você já visitou uma exposição, foi a um show, assistiu a um filme, a um espetáculo de dança, a um desfile de moda ou participou de qualquer outra atividade artística ou cultural, como o Programa Cóslicas, você viu o resultado final do trabalho de produção cultural. Dara e Victoria nos apresentaram um panorama do que é ser produtora cultural, uma carreira que existe há muitos anos, mas que vem se consolidando como profissão de forma mais estruturada recentemente.

Uma produtora cultural faz todo o trabalho “escondido”, de bastidores, mas que é tão fundamental que, sem ele, nada aconteceria. Por isso, segundo Victoria, a produção não atua só de forma operacional, braçal ou burocrática, mas também e sobretudo, de forma criativa, pois é preciso entender do campo, do mercado, do circuito para resolver de forma propositiva as questões que, às vezes, até o próprio artista não consegue dimensionar.

Como dito anteriormente, no campo da produção cultural é possível atuar em diversas áreas e linguagens, porque todos os produtos culturais dependem do papel da

produção. Às vezes, quando não se tem recursos ou se está no começo de carreira, muitos artistas acabam por se autoproduzir e acabam ganhando experiência nesse ramo. Outro ponto que amplia a área e os profissionais é a formação, já que pessoas que trabalham com produção podem ter formação acadêmica específica na área ou em outras. De forma geral, são profissionais altamente qualificados, pois esta carreira exige uma série de conhecimentos.

Por isso, os produtores culturais são vistos como faz-tudo. Essa é uma característica interessante, por um lado, e perigosa, por outro. Imagine que uma produtora seja responsável por um projeto grande. Sendo a produtora geral, ela precisa saber de absolutamente tudo o que acontece, porque se algo der errado ou atrasar, ela vai acabar sendo responsabilizada. No entanto, se essa pessoa é apenas considerada a faz-tudo e não é vista como liderança, sendo solicitada a todo momento para coisas que não estavam no escopo do seu trabalho a princípio, ou a equipe é pequena, ou ela é muito ágil e acaba tomando muitas atividades para si, nesses casos, essa trabalhadora terá sobrecarga de trabalho.


Tendo isso em mente, é importante entender que romantizar a sobrecarga de trabalho e ser capaz de fazer tudo pode levar a um lugar perigoso, pois colabora com uma visão distorcida de que “produção é assim mesmo” e não se combate a raiz do problema: a precarização desse trabalho. Da mesma maneira, para quem deseja atuar nessa área, é fundamental frequentar espaços culturais do bairro onde mora, conhecer o que está sendo produzido e buscar projetos de atuação na área artística e cultural para se enriquecer, se aperfeiçoar e se aproximar desse campo de atuação.

# Cartas das Facilitadoras

AD)))



**Rayane Lima**

 Clique e ouça


O Cóslicas surge como um grande colo que conduz travessias e tece histórias, e é assim que vejo esse programa desde o início. Nesta edição, tive o prazer e o orgulho de apresentar e representar essa confluência de rios e mares na travessia de meninos e mulheres potências, com um futuro que esperança o viver.

A comunidade que nasceu neste programa se nutriu nesse coletivo a partir das travessias de tantas mulheres inspiradoras, que construíram o sonho coletivo do próprio programa, e que conduziram e nutriram um solo fértil, desde a equipe que produziu a todas as participantes.

É com muita gratidão pela comunidade-terra fértil construída que agradeço, desejo fluidez, esperança, fé e sonhos possíveis a todas que se permitiram ser e estar Cóslicas. A entrada neste ciclo não se encerra aqui; construímos um mar de meninos e mulheres que estão sonhando e narrando potências. Desejo que os encontros rios da vida possam nos levar em espaços fluídos e coletivos.



## Andrea Isaias

 Clique e ouça


**AD)))**

Uma das coisas mais importantes em participar do Programa Cósmicas é essa inquietação que nos coloca na posição de aprendizes permanentemente e nos obriga a fazer esse processo de imersão, reflexão e aprendizado ao mesmo tempo em que facilitamos. A forma como os temas estão ligados às nossas angústias e aos nossos desafios torna o processo tão potente, que, ao final da jornada, não é possível ver o começo nem o fim, somente a força da trajetória e o reconhecimento de quanto ela é enriquecedora.

Fica aqui a gratidão imensa de ter compartilhado tantos momentos incríveis com mulheres tão talentosas, corajosas e criativas, que em diferentes áreas comprovam o que nós já sabemos: é a energia feminina que gera a vida, muda, transforma e melhora o mundo.



## Bia Machado

 Clique e ouça

**AD)))**

Cósmica,

Os desafios para conquistar os nossos objetivos são grandes, mas estou segura que você tem potencial para dar cada passo na direção do sucesso!

Desfrute de cada etapa desse processo, porque isso também é rico, hein?!

Lembre-se sempre que esta rede cósmica acredita e torce por você. Seguimos juntas!

**AD)))**



**Leticia Santana**  Clique e ouça

Sempre fui o tipo de pessoa que está dois passos atrás dos outros. Uma professora de dança me disse que eu tinha “um tempo diferente” pra aprender. Na época, doeu muito ouvir isso, mas hoje em dia eu celebro meu tempo próprio. Se eu pudesse dizer algo, diria: não tenha medo de “estar atrasada”, pois as flores não florescem todas ao mesmo tempo, nem a prece é ouvida e sua demanda atendida rapidamente. É outro tempo. A floresta tem seu próprio tempo, o axé tem seu próprio tempo e eu tenho meu próprio tempo. Orgulhe-se da sua caminhada. Orgulhe-se de cada passo.

**AD)))**



**Nathália Amanda**  Clique e ouça

Participar do Cóslicas me deixou muito feliz. Esse projeto é uma iniciativa muito necessária e de uma sensibilidade incrível! Na rotina, é fácil esquecer os nossos objetivos e sonhos, e o Cóslicas faz você resgatar tudo isso, dizendo: eu acredito em você, tudo vai dar certo. O programa é feito de vozes que impulsionam e aplaudem. Ele nos faz refletir sobre nossos propósitos pessoais e profissionais; é conexão e inspiração para a construção de vidas.

**AD)))**



**Cintia Adorro**  Clique e ouça

Dias desses, em um dos encontros semanais com as Cóslicas, lembramos o quanto é universal as crianças levarem flores para casa. Pensando nisso, eu diria que é importante continuarmos levando as flores para o lar, para

nós, para os sonhos; deixar o caminho dos sonhos florido para mantê-los vivos e brilhantes. Presentear quem somos de forma genuína é um lembrete de que somos sagradas.

**AD)))**



**Janaina Almeida**  Clique e ouça

Querida Cóslica,

Entre todas as coisas que já desejei na vida, queria muito que houvesse um Programa Cóslicas que me acolhesse aos 16 anos. Queria ter na lembrança

uma mulher que compartilhasse o seu melhor comigo, e eu, meu melhor com ela. Assim desejo que daqui 10 anos eu seja lembrada, como essa incentivadora que mora na memória de alguém que fez desse momento mais um tijolo da grande construção que é a existência humana. Aproveite essa oportunidade de ouro e seja líder da sua vida.

**AD)))**



**Rosana Serra**  Clique e ouça

De todas as coisas que podemos fazer no mundo, recomendo que faça todas que quiser, menos as que fazem você desistir de seus sonhos.

**AD)))**



**Mayara Amaral**  Clique e ouça

O programa trouxe algo parecido com a jornada materna dentro da minha vida: uma forma mais sensível de ver eu mesma e o outro e mais coragem para ser sensível e vulnerável.

A organização desse projeto tem uma grande preocupação com as convidadas e participantes, pontuando temas de áreas distintas (fazendo arte ou em outras áreas de atuação), mas que se correlacionam.

Dentro da minha vivência estudantil, principalmente na adolescência, eu tive acesso a muitos cursos gratuitos na minha região, porém não eram cursos com os conteúdos do Programa Cósmicas, e sinto que ele faz diferença na formação de cada um, principalmente sobre questões de autoconhecimento e planejamentos de vida.

**AD)))****Monike Raphaela**  Clique e ouça

Quando penso em uma palavra de conforto que gostaria de ter recebido, a primeira coisa que me vem à cabeça é “CONFIE NO SEU PROCESSO”, porque é possível construir oportunidades durante essa construção, eu sei

que espírito de impostora é forte, mas olhe mais para si, porque assim conseguimos abrir espaço para os nossos sonhos e em decorrência para os sonhos dos nossos. E também “VALORIZE SUAS CONEXÕES”, nos fortalecemos em grupo!

**AD)))****Jennifer Oliveira**  Clique e ouça

Eu sempre me lembro do filme “As vantagens de ser invisível” quando penso em ser infinita, era uma base para esse sentimento que tantas vezes nos é privado até conhecer o Cósmicas. Passei de uma pessoa que produz um serviço a uma participante que

chora nas lives. Ampliei minha visão de mundo mais ainda, quando penso em cada detalhe, a lembrança me torna infinita e isso me faz melhor, consigo me reconhecer em meio a tantas coisas negativas que o mundo nos traz. Finalmente posso ser luz e repleta de energias positivas, compartilhar isso com cada uma das mulheres desse programa é gratificante, é uma rede de sentimentos que unidos me faz melhor. Obrigada por nossa infinidade ao longo desse trajeto indescritível.



## **CÓSMICAS 2022**

**Idealização e Coordenação**  
Instituto Tomie Ohtake

**Presidência Instituto Tomie Ohtake**  
Ricardo Ohtake

**Diretoria Núcleo de Cultura e Participação**  
Carol Tonetti

**Coordenação de Projetos**  
Fernanda L. Beraldi

**Coordenação de Acessibilidade**  
Claudio Rubino

**Assistência Administrativa**  
Jane Santos

**Coordenação Projetos Socioculturais**  
Vera Santana Nunes Ramos

**Coordenação Adjunta Projetos Socioculturais**  
Dara Roberto

**Produção Cósmicas**  
Victoria Madeiro

**Assistência de Produção**  
Janaina Almeida

**Social Media**  
Jennifer Oliveira

**Curadoria**  
Dara Roberto  
Vera Santana Nunes Ramos  
Victoria Madeiro

**Identidade Visual**  
Nazura

**Design Gráfico da Publicação**  
Gabriella Rocha

**Organização da Publicação**  
Dara Roberto  
Vera Santana Nunes Ramos  
Victoria Madeiro

**Edição da Publicação**  
Luara Carvalho

**Revisão de Textos**  
Penelope Brito



Clique e ouça

### **Facilitadoras**

Andrea Isaias  
Bia Machado  
Cintia Adorro  
Janaina Almeida  
Jennifer Oliveira  
Letícia Santana  
Mayara Amaral  
Monike Raphaela  
Nathália Amanda  
Rayane Lima  
Rosana Serra  
Vera Santana Nunes Ramos  
Victoria Madeiro

### **Inspiradoras**

Alice Rosas  
Ana Paula Lopes  
Auá Mendes  
Carol Pacheco  
Carolina Almeida  
Cris Guterres  
Danielle Almeida  
Dara Roberto  
Dina Prates  
Jerá Guarani  
Juliana Jardel  
Laís Rocha  
Lara Bacellar  
Lua Couto  
Luciana Siqueira  
Luciana Viegas  
Ludmila Oliveira  
Maira Galdino  
Mari Lemos  
Maria Lúcia  
Mayara Amaral  
Mc Soffia  
Moara Tupinambá  
Patrícia Durães  
Raquel Teixeira  
Vera Santana Nunes Ramos  
Victoria Lima  
Victoria Madeiro  
Xan Ravelli

### **Roteiros dos Vídeos**

Dara Roberto  
Victoria Madeiro

### **Produção Audiovisual**

Monomito Filmes – Vídeos Inspiracionais e Vídeos finais  
Plongé Audiovisual – Teaser e Manifesto

### **Trilha Sonora**

Carlos Eduardo Samuel

## **Intérpretes de Libras e Legenda**

Monomito Filmes

## **Desenvolvedor de Web**

DAPOM Comércio

Yan Ragede

## **Facilitador Técnico Encontros (Lives) Beatriz**

Sousa

Yan Ragede

## **Narração e audiodescrição da publicação**

Cintia Alves

Bianca Milanda

Lara Souto Santana

## **Videolibras da publicação**

Cintia Alves

Camila Delfino

Sylvia Sato

Geraldo Lima

## **Comunicação**

Flávio Silva

Vaneska Rezende

## **Patrocínio**

Bayer

Cielo

Copersucar

Ernest Young

Intimus

## **Parceiros Institucionais do Núcleo de Cultura e Participação**

Kapitalo

Unigel

Syn Prop Tech

## **INSTITUTO TOMIE OHTAKE**

### **Presidente Estatutário**

Ricardo Ohtake

### **Conselho Deliberativo**

Flavia Almeida (Presidente)

Tito Enrique da Silva Neto (Vice-presidente)

Altamiro Boscoli

Antonio Meyer

Aurea Vieira

Daniela Villela

Fernando Moraes

Fernando Shimidt

Heitor Martins

Jandaraci Araujo

João Vieira da Costa

Lilia Moritz Schwarcz

Luciana Trajano

Marlui Miranda

Paula Mello da Rocha Azevedo

Renata Motta

Roberto Miranda de Lima

Rodrigo Bresser-Pereira

Sergio Gusmão Suchodolski

Sueli Carneiro

Walter Appel

## **Conselho Fiscal**

Miguel Gutierrez

Patricia Verderesi

Sérgio Miyazaki

## **Núcleo de Pesquisa e Curadoria**

Paulo Miyada (Curador-chefe)

Priscyla Gomes

Julia Cavazzini

Diego Mauro

## **Núcleo de Cultura e Participação**

Carol Tonetti (Diretora)

Ana Karina Nogueira

Andrea Lalli de Freitas

Claudio Rubino

Dara Roberto

Divina Prado

Fernanda Beraldi

Guilherme de Lima

Jane Santos

Jordana Braz

Kaya Fernanda Vallim

Natália Vinhal

Natame Diniz

Renata Araújo

Sabrina Fontenele

Vera Nunes

## **Núcleo de Produção de Exposições e Projetos**

Vitoria Arruda (Diretora)

André Luiz Bella

Carolina Pasinato

Karina Mignoni

Ligia Pedra

Lucas Fabrizzio

Pedro Lemme

Ricardo Miyada

Rodolfo Borbel Pitarello

## **Administração e Desenvolvimento Institucional**

Gabriela Moulin (Diretora)

## **Administração**

Bruno Damaceno

Carlito Oliveira Junior

Ollyver Silva Martins (Aprendiz)

Tatiane Romani

Willian dos Santos

**Projetos**

Beatriz Saghaard  
Beatriz Lima de Jesus

**Captação**

Julia Bergamasco  
Ana Paula Silva  
Rafael Pinheiro

**Designer**

Vitor Cesar Junior  
Felipe Carnevalli de Brot

**Tecnologia da Informação**

Wesley Pereira da Silva

**Secretaria**

Maria de Fátima Rocha

**Comunicação**

Flávio Silva  
Vaneska Rezende

**Assessoria de Imprensa**

Pool de Comunicação  
Marcy Junqueira  
Martim Pelisson

**Coordenação Operacional**

Marcos Sutani  
102

**Técnica**

Adilson Oliveira  
Jacildo A. Paula  
Silvio S. Lima  
Jeferson Souza

**Serviços Gerais** Elizandro

Ferreira  
Maria Aparecida da Silva  
Maria Severina Gomes  
Sebastião Alves Silva Jairo  
Nascimento  
Luciene Monteiro

**Zelador**

Aroldo Eça  
Valdir Ramos

**Agradecimentos**

Cláudio Rubino  
Mayara Paiva

**Apoio**

Alessandro Oliveira  
Bruna Silva  
Cristiane Aparecida Santos  
Edmilson Pereira  
Edna Cristina Simão  
Edson José  
Elcio Borges  
Eliane Karsch Firmino  
Elza Martins  
Fábio Araújo  
Jonas Pires  
Leticia Ribeiro da Silva  
Marcelo Mariano  
Raiana Ramos  
Silvia Regina  
Steven Washington  
Tainara de Jesus Veloso  
Vandoclécio Vicente



Lei de Incentivo à  
**CULTURA**

## PATROCÍNIO



**cielo**

  
**COPERSUCAR**



**Intimus**

## PARCEIROS INSTITUCIONAIS DO NÚCLEO DE CULTURA E PARTICIPAÇÃO



 **UNIGEL**

## IDEALIZAÇÃO E COORDENAÇÃO

 **INSTITUTO TOMIE OHTAKE**

## REALIZAÇÃO

SECRETARIA ESPECIAL DA  
**CULTURA**

MINISTÉRIO DO  
**TURISMO**



Pronac: 203086