



Oyasis Mulheres Búfalo

Cartilha Virtual

Programa de Formação
Oyasis - Mulheres Búfalo.

#Apresentação

A Coletiva “Oyasis - Mulheres Búfalo”, iniciou-se a partir da necessidade da busca do afeto, do autocuidado e do fortalecimento de mulheres pretas periféricas residentes em Cidade Tiradentes.

Considerando o cotidiano de lutas, resistências, os agravos provocados pelo machismo e o racismo na vida das mulheres pretas.

Nós da Coletiva, ousamos em confrontar essas negativas e estereótipos que estão sob nossos corpos e mentes, a transformar a partir das nossas histórias de vidas construir outras narrativas que visam nosso bem viver.

Estamos dedicadas a construir redes de conhecimento para enfrentamento do racismo, sexism, na defesa e ampliação dos direitos, da democracia, equidade de gênero, raça e orientação sexual.



#A Cartilha

O que você vai encontrar aqui?

Esta cartilha tem como objetivo compartilhar os conteúdos produzidos e trabalhados pelas formadoras pretas de diversas áreas como Psicologia, História, Cultura, Empreendedorismo, Ativismo e Literatura no Programa de Formação Oyasis – Mulheres Búfalo.

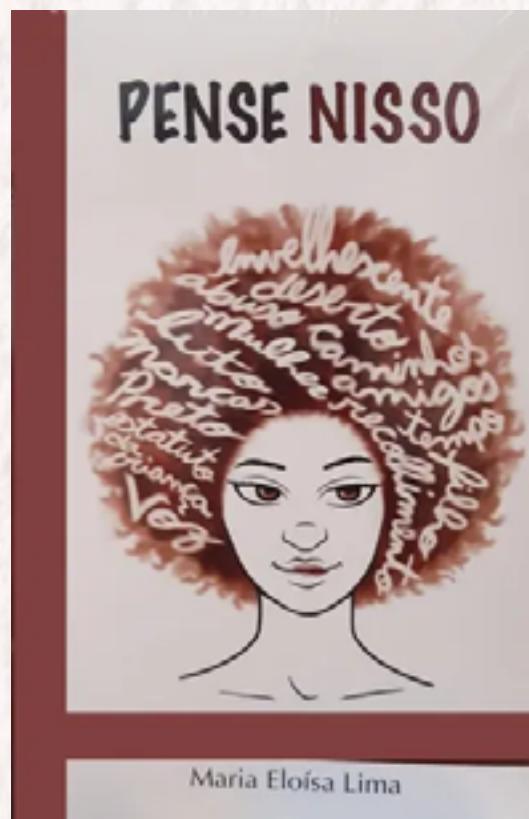
O Programa reuniu durante 12 encontros, 20 mulheres pretas moradoras de Cidade Tiradentes e Adjacências como objetivo de promover espaço de acolhimento, autocuidado e fortalecimento das mulheres pretas periféricas no enfrentamento do racismo e o machismo.

Nas próximas páginas, você terá inúmeras informações sobre algumas temáticas relacionadas as mulheres pretas, moradoras de periferia e receberá dicas para navegar em sites de leituras, cinema, música que possam te auxiliar buscar novos conhecimentos sobre nós mesmos.





CONTEÚDOS DO PRIMEIRO CICLO



Pense Nisso.

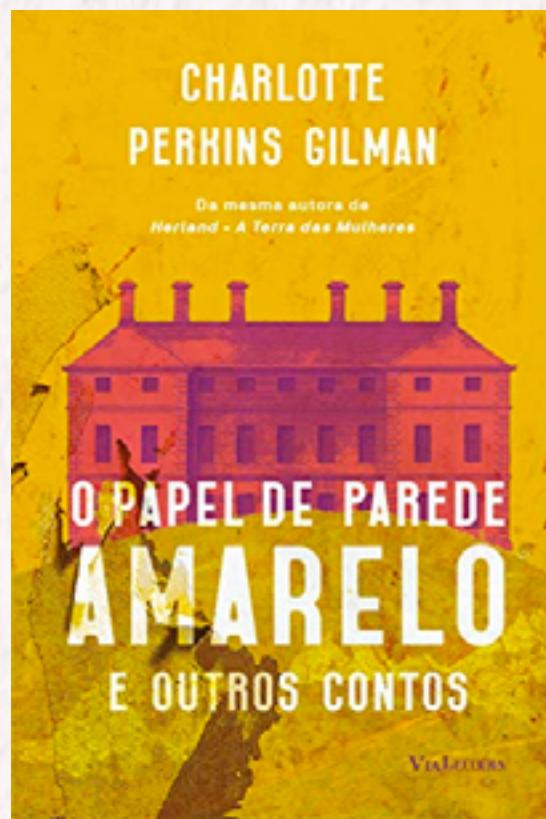
Autora: Maria Eloisa Lima, 2020

Sobre a autora: Maria Eloisa Lima tem 60 anos, é filha primogênita de 9 irmãos. Casada, gestou 3 filhos, criou 2 e é avó de 9 netos. Tem uma trajetória eclética na construção de sua carreira e vem se desenvolvendo com ela. Já trabalhou em fábrica, em casa de família como diarista, Auxiliar de Desenvolvimento Infantil (ADI), atendentes de Enfermagem, auxiliar de enfermagem e vendedora. Foi diretora do Sindicato dos Servidores Municipais de São Paulo (Sindsep).

Redes sociais da autora:

[@mariaeloisalima.lima](#) clique

[Pense nisso com Maria Eloisa Lima](#) clique



O Papel de Parede Amarelo e Outros Contos.

Autora: Charlotte perkins, 2019.

Sinopse: O papel de parede amarelo apresenta uma esposa confinada em um quarto pelo marido, o que a faz desenvolver uma obsessão pelo papel de parede, no qual enxerga mulheres aprisionadas. Enquanto o horror psicológico conduz este conto, em A glicínia gigante, A cadeira de balanço e A porta não vigiada, Gilman flerta com histórias de fantasmas e de investigações que envolvem o sobrenatural. Quando fui uma bruxa nos apresenta uma mulher movida pela vingança, capaz de realizar seus desejos. Em Se eu fosse um homem, a autora lida com o fantástico em uma história de troca de corpos. Por fim, Água antiga traz uma história de abuso e assassinato.

Links:

[AUDIO EBOOK](#) clique

[SORORIDADE - MARIA HOMEM](#) clique

Trecho de Texto para Pesquisa:

Mulheres Negras e o Direito ao Amor

(fonte: geledes)

“Às mulheres negras é negado o direito não somente de escolha, mas de serem vistas como sujeitos completos, com integridade. Muitas desistiram de escolher por terem sido extremamente feridas, outras se veem no olhar do colonizador e esperam serem “egas”, outras lutam por esse direito, enfrentando uma violência diária. O que bell hooks diz no livro “All about love” (Tudo sobre o amor) é que “não precisamos amar, escolhemos amar”, isso quer dizer que quando tiramos o amor da esfera da necessidade e o colocamos no campo da escolha, fica mais fácil lidar com a sociedade racista. Não digo que os problemas acabam, mas nos reappropriamos de nossa ação, negando a mera reação.”

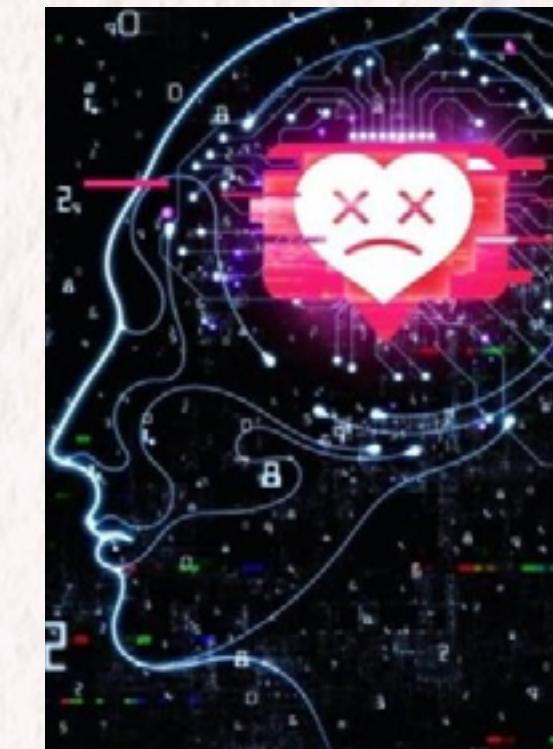
Para ler o conteúdo completo [clique aqui.](#)



Ideias para Adiar o Fim do Mundo

Autor: Ailton Krenak, 2019.

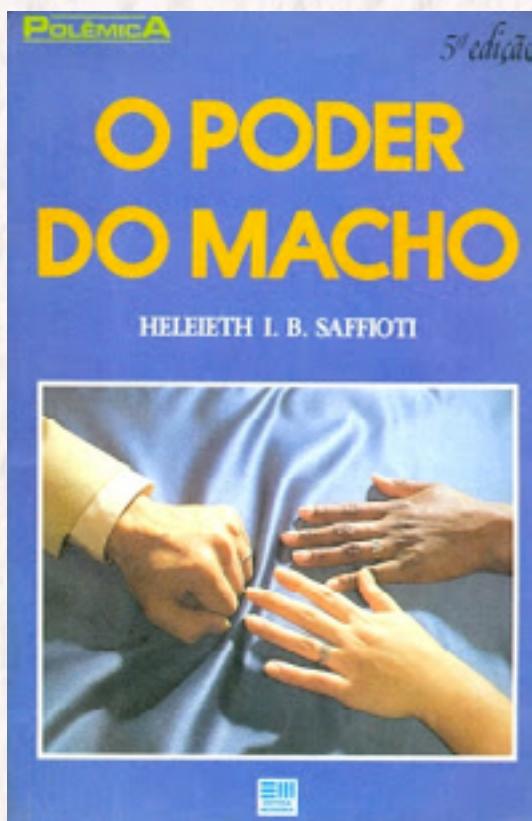
Sinopse: este livro, o líder indígena critica a ideia de humanidade como algo separado da natureza, uma “humanidade que não reconhece que aquele rio que está em coma é também o nosso avô”. Essa premissa estaria na origem do desastre socioambiental de nossa era, o chamado Antropoceno. Daí que a resistência indígena se dê pela não aceitação da ideia de que somos todos iguais. Somente o reconhecimento da diversidade e a recusa da ideia do humano como superior aos demais seres podem ressignificar nossas existências e refrear nossa marcha insensata em direção ao abismo.



Dilema das Redes

(Documentário Disponível na Netflix)

Sinopse: Especialistas em tecnologia do Vale do Silício soam o alarme do perigoso impacto das redes sociais na democracia e na humanidade como um todo.



O Poder do Macho

Autora: Heleieth L. B. Saffioti

Sinopse: O papel de parede amarelo apresenta uma esposa confinada em um quarto pelo marido, o que a faz desenvolver uma obsessão pelo papel de parede, no qual enxerga mulheres aprisionadas. Enquanto o horror psicológico conduz este conto, em A glicínia gigante, A cadeira de balanço e A porta não vigiada, Gilman flerta com histórias de fantasmas e de investigações que envolvem o sobrenatural. Quando fui uma bruxa nos apresenta uma mulher movida pela vingança, capaz de realizar seus desejos. Em Se eu fosse um homem, a autora lida com o fantástico em uma história de troca de corpos. Por fim, Água antiga traz uma história de abuso e assassinato.

[**CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O LIVRO COMPLETO EM PDF**](#)



Programa Orunmilà

Com Denna Souza

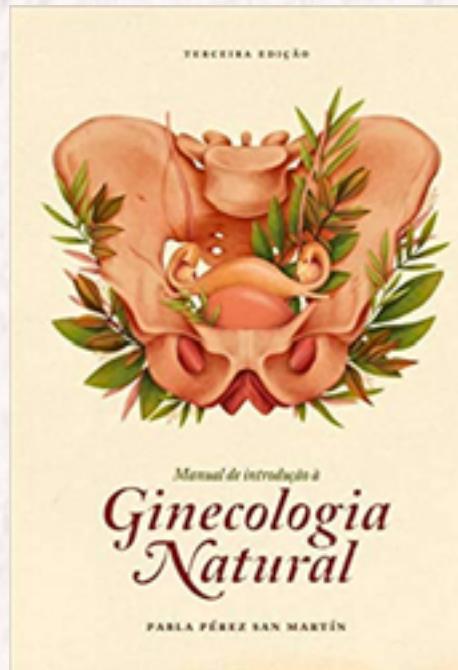
Sinopse: No dia 14 de setembro de 2020 foi ao ar em nosso canal na Twitch a 2ª Edição do Programa Orunmilà. Luciénè Cortes e Érica Bastos conversaram com a psicóloga, cantora e compositora Denna Souza.

Em quase duas horas de conversas elas falaram sobre saúde mental, as dificuldades em conviver consigo mesmo e com os outros nesse período de pandemia. Denna respondeu perguntas do público que estava acompanhando ao vivo, contou sobre a sua experiência acadêmica, o período de formação e também a sua atuação depois de formada.

Na parte musical ela deu até uma palhinha cantando uma música de Milton Nascimento, uma das suas influências.

Links:





Manual de Introdução a Ginelocolia Natural

Autor: Pabla Pérez San Martín.

Sinopse: Esta terceira edição do Manual de introdução à Ginecologia Natural segue as pegadas das tradições perdidas e recolhe seus conhecimentos e práticas com o fim de compartilhá-los e devolver seu lugar em nossos corpos. Esta obra curiosa e inquieta, que brotou de uma motivação simples, cresceu até converter-se em uma investigação detalhada sobre a cura integral da saúde sexual das mulheres. Hoje, corrigida e aumentada, já é uma pedra fundacional para nosso conhecimento e autocuidado.

[Auto Cuidado da Mulher Negra - Canal Preto](#)

clique

Trecho de texto para Pesquisa:

Autocuidado é prática crescente entre mulheres negras, para driblar violência e falta de acesso a sistemas de saúde

(fonte: geledes)

A palavra “autocuidado” tem feito cada vez mais parte do dia a dia de mulheres – sobretudo as negras. Para não adoecer por conta do racismo e de estereótipos naturalizados como “mulheres negras são fortes”, elas entenderam a necessidade de reservar um tempo para o cuidado emocional, físico e mental, principalmente para continuar na militância.

[Para ler o conteúdo completo clique aqui.](#)

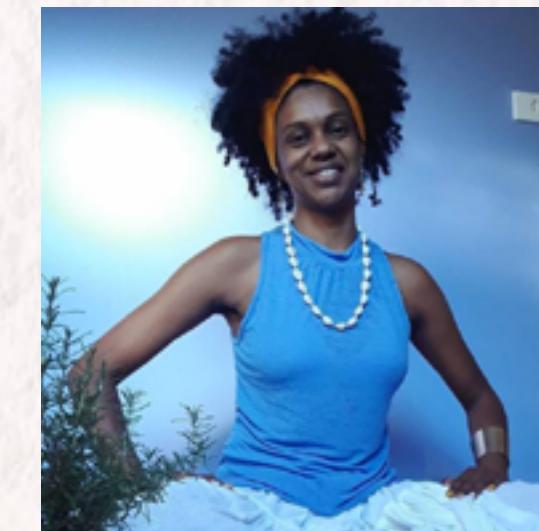
Links para Pesquisa:

Yoni das Pretas - <https://www.instagram.com/yonidaspretas/?igshid=rueu6qpq039w>

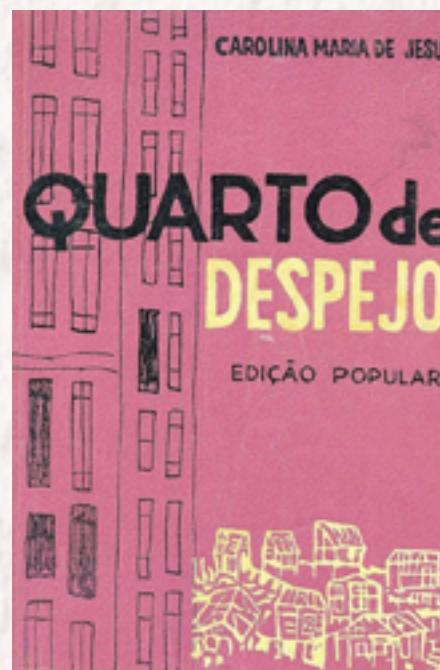
Capim Dandá - <https://www.instagram.com/capimdanda/?igshid=tu1kwnvgu0pt>

<https://www.instagram.com/p/CJrjXBWFs0S/?igshid=qttja0zz7c2w>

Incensos Naturais - <https://www.instagram.com/p/COk0tuVlAps/?igshid=uyeg8i-2k3uki>



Redes Sociais da Formadora:
[@cuidand0desi](#)



Quarto de Despejo

Autora: Carolina Maria de Jesus

Sinopse: O diário da catadora de papel Carolina Maria de Jesus deu origem à este livro, que relata o cotidiano triste e cruel da vida na favela. A linguagem simples, mas contundente, comove o leitor pelo realismo e pelo olhar sensível na hora de contar o que viu, viveu e sentiu nos anos em que morou na comunidade do Canindé, em São Paulo, com três filhos.

[**CLIQUE AQUI PARA BAIXAR O LIVRO COMPLETO EM PDF**](#)

Links para Pesquisa:

CORES PRETAS - Documentário - <https://www.youtube.com/watch?v=qyC-5tkLmNbM>

O Teu Cabelo Não Nega - Documentário - <https://www.youtube.com/watch?v=wg6cjQICV4s>

História Negra no Brasil | Show da História - <https://www.youtube.com/watch?v=4Ml4bYslzeQ>

Mulheres na História #27: TEREZA DE BENGUELA, uma rainha negra no Mato Grosso - https://www.youtube.com/watch?v=NeooNJ_fdog

Mulheres na História #56: ZACIMBA GABA, a princesa africana que libertou escravos no Brasil - <https://www.youtube.com/watch?v=T--c2wzFD4VA&list=RDCMUaC3mNKKYcuAtaSuCUzU5VA&index=4>



Redes Sociais da Formadora:
[@aline_fatimarte](https://www.instagram.com/aline_fatimarte)



CONTEÚDOS DO SEGUNDO CICLO

Links:

Sangoma (Cidinha da Silva e Capulanas Cia.) | Darília Lilbé | TUSP em Casa - <https://www.youtube.com/watch?v=Jz0-l35NcZQ4>

CAPULANAS TV BRASIL - <https://www.youtube.com/watch?v=-0fFcCQD5a0>
<https://www.instagram.com/mulherarvore/?hl=pt-br>

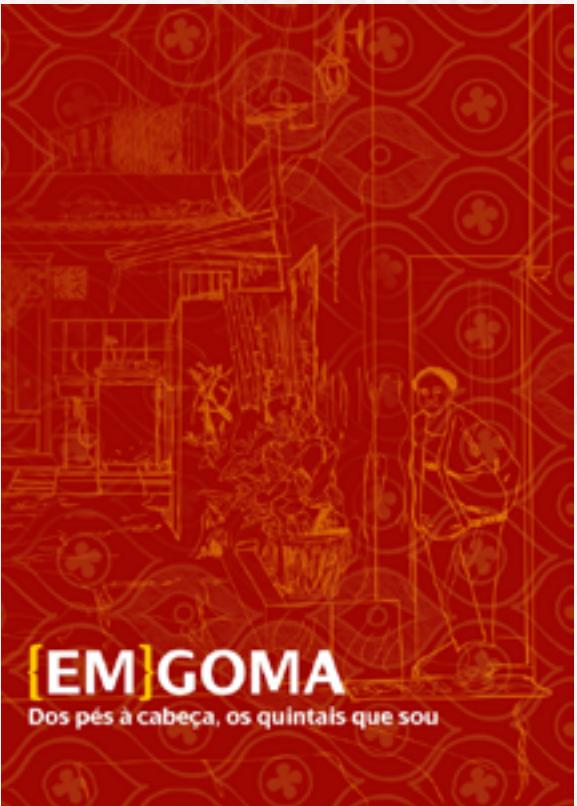
Trecho de Texto para Pesquisa:

Jurema Werneck: ‘O racismo faz com que pessoas negras adoeçam mais’

(fonte: Nós Mulheres da Periferia)

““Se a gente diz que tem racismo no Brasil é porque tem racismo nas relações, nas pessoas, na história das pessoas. Então você tem que adotar uma série de mecanismos para impedir que os efeitos do racismo levem à morte, ao sofrimento. Quando a gestão de saúde não se interpõe, é o racional institucional. O racismo internalizado, o racismo interpessoal. É a forma como o racismo estrutural vence no final. É a forma como os brancos vivem seu privilégio.”

Para ler o conteúdo completo [clique aqui.](#)



{Em} Goma - Dos pés a cabeça, os quintais que sou eu

Sinopse: A proposta de atuação do grupo se baseia na vivência africana que não separa a arte do cotidiano e também não fragmenta em linguagens artísticas como teatro, música, literatura e dança. E esse é o principal motivo, para a realização do intercâmbio cultural “Pé no Quintal de Moçambique”. Que teve inicio em 2009, quando o grupo conheceu o trabalho da atriz moçambicana Lucrécia Paco e a partir desse primeiro contato estabeleceram relações entre os dois países – Brasil e Moçambique.

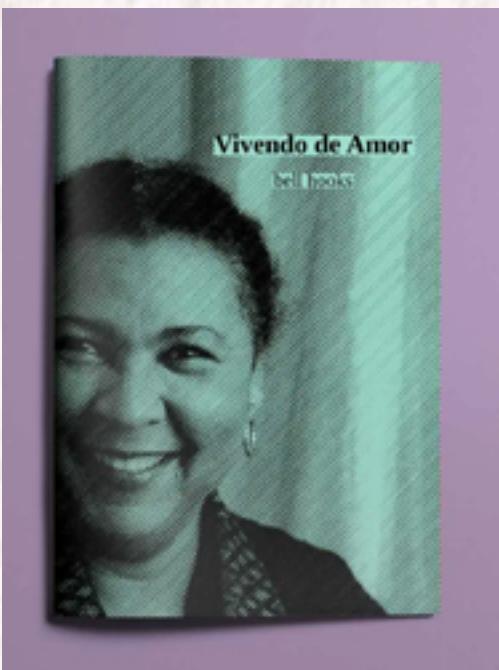
<https://www.facebook.com/capulanasantenegra>

Para ler o material completo [clique aqui](#)



Redes Sociais da Formadora:
[@debora_marcal](https://www.instagram.com/debora_marcal)

AUTOESTIMA, IDENTIDADE E MULHERES PRETAS



Indicações de Leitura:

<https://www.geledes.org.br/gal-martins-o-movimento-que-faz-a-diferenca/>

<https://www.geledes.org.br/vivendo-de-amor/>

<https://monstrodosmares.com.br/produto/vivendo-de-amor/>

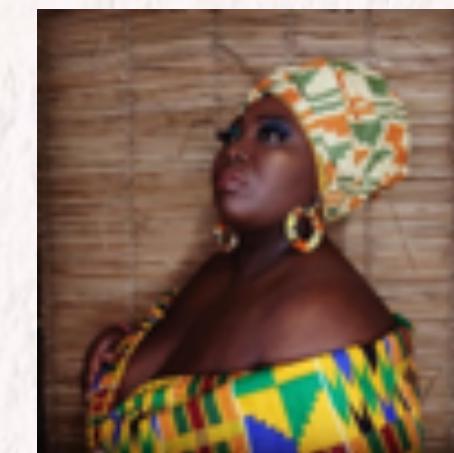
EBOOK : Eu, empregada doméstica:
a senzala moderna é o quartinho da
empregada - https://www.google.com.br/books/edition/Eu_empregada_dom%C3%A3stica/nMb2DwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&printsec=frontcover

<https://bitongatravel.com.br/destaques/gabyana-negra-e-gorda-livro-aborda-afetividade-e-solidao-mulher-negra/>

Links:

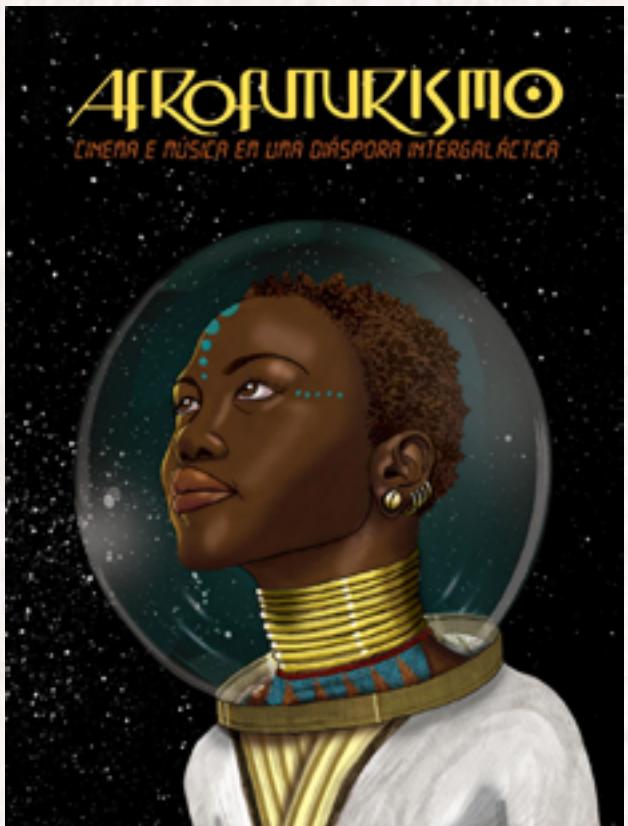
MULHER NEGRA RAIVOSA PORSHA OLAYIWOLA
LEGENDADO - https://www.youtube.com/watch?v=hh7L_E7oOM

EU, EMPREGADA DOMÉSTICA TEDx SÃO PAULO -
https://www.youtube.com/watch?v=_d_n-z3s8Lo



FORMATORA: Jeniffer de Paula
[@jeniffer_omisoro](https://www.instagram.com/jeniffer_omisoro)

MULHERES PRETAS E O AFROFUTURISMO



Indicações de Leitura:

<https://www.geledes.org.br/dossie-afro-futurismo-saiba-mais-sobre-o-movimento-cultural/>

<https://buzzfeed.com.br/post/9-expoentes-do-movimento-afrofuturista-no-brasil>

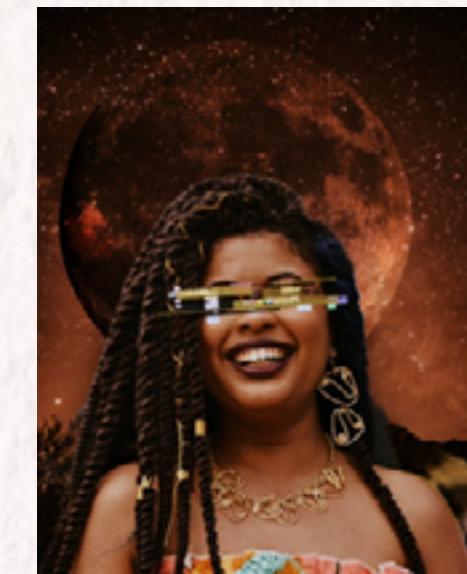
<https://revistacult.uol.com.br/home/afro-futurismo-tecnologia-ancestralidade/>

Links:

<https://www.beyhive.com.br/noticia/2020/07/assista-black-is-king-com-legendas-em-portugues.html>

<https://www.instagram.com/almaretinta/>

<https://www.instagram.com/colanaviso/>



FORMADORA: Deisy Pessoa
<https://www.instagram.com/psi-deisypessoa/>

https://www.instagram.com/_arte-rapia/

CONTEÚDOS DO TERCEIRO CICLO



PRAZER E CURA



Carmen Faustino é poeta, escritora, educadora e produtora cultural em São Paulo.

É autora de Estado de Libido ou Poesias de prazer e cura (2020), um convite a reflexão sobre o erótico em sua amplitude. Participa de diversas antologias e publicações desde 2012 e assina a co-organização das obras Pilar Futuro presente – Uma antologia para Tula (2019), Coleção Sambas Escritos (2018), Mulheres líquido – Os encontros fluentes do sagrado com as memórias do corpo terra (2015), Terra Fértil (2015) e Pretextos de Mulheres Negras (2013). Coordena o Baobá – Fortificando as raízes, sobre África e Africanidades na perspectiva da Lei 10/639/2003. Integra o coletivo Samba Sampa, o grupo artístico Massembas de Ialodês, de valorização das mulheres negras no samba. É articuladora do grupo comunitário Núcleo Mulheres Negras – O amor cura, de vivências e cuidado coletivo entre mulheres negras.

Indicações de Leitura:

Estado de Libido ou poesias de prazer e cura - <http://oralituras.com.br/produtos/estado-de-libido-ou-poesias-de-prazer-e-cura/>

Texto Audre Lorde - Os usos do erótico - O erótico como poder: <https://peita.me/blogs/news/os-usos-do-erotico-o-erotico-como-poder-por-audre-lorde>

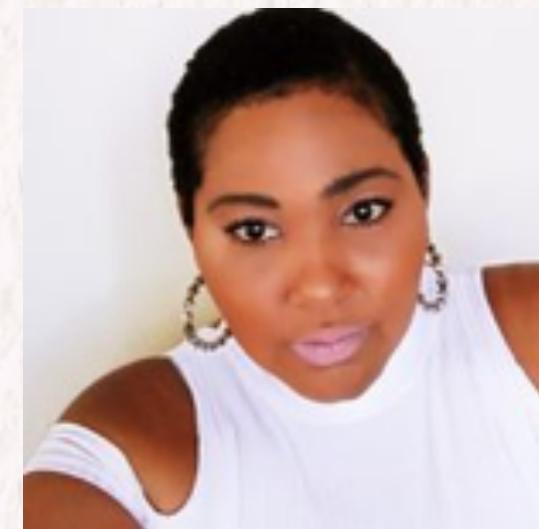
<https://ruidomanifesto.org/quatro-poemas-de-tula-pilar/>

Videos:

Estado de Libido ou poesias de prazer e cura - <http://oralituras.com.br/produtos/estado-de-libido-ou-poesias-de-prazer-e-cura/>

Texto Audre Lorde - Os usos do erótico - O erótico como poder: <https://peita.me/blogs/news/os-usos-do-erotico-o-erotico-como-poder-por-audre-lorde>

<https://ruidomanifesto.org/quatro-poemas-de-tula-pilar/>



FORMADORA GRECINHA
@iluafricanizando
@grecia



Kitanda das Minas

INDICAÇÃO DE VIDEOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Kpy-VhjSeek>

INDICAÇÃO DE PESQUISA

<https://www.facebook.com/kitandadas-minas/>

<https://www.facebook.com/trancamor/>

<https://www.uol.com.br/ecoal/ultimas-noticias/2020/11/24/nao-tem-como-prosperar-se-nao-for-em-rede-declara-adriana-barbosa.htm>



PROJETO LEITORAS LITERÁRIAS

Projeto organizado pelo Coletivo de Esquerda Força Ativa que tem como objetivo incentivar a leitura de escritoras pretas na literatura.

<https://www.facebook.com/photo?fbid=1973522526135072&set=a.146876145466395>

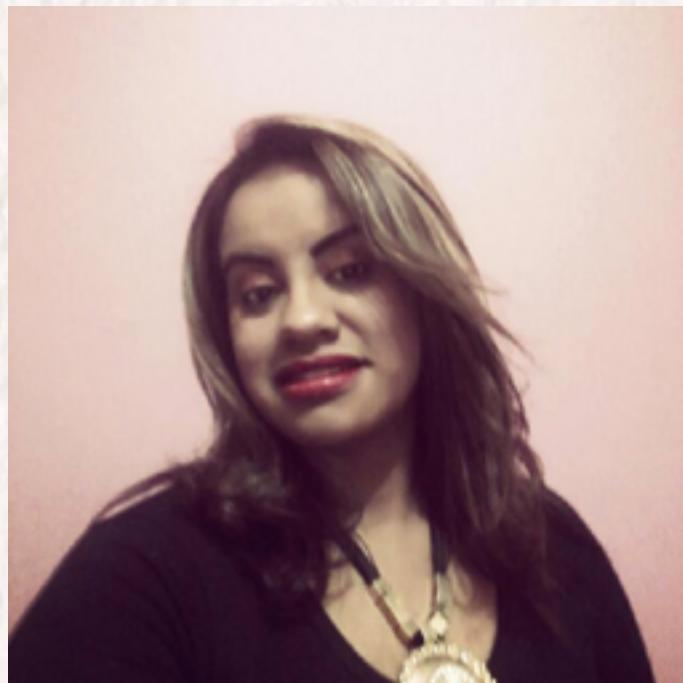
<https://www.facebook.com/bibliotecacomunitaria.solano-trindade.1>

<https://www.facebook.com/BibliotecaSolanoTrindadeOficial>

<https://www.instagram.com/biblio.solanotrindade/>

APOIE A REDE MULHERES PRETAS EMPREENDEDORAS PARTICIPANTES DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO OYASIS – MULHERES BUFALO.

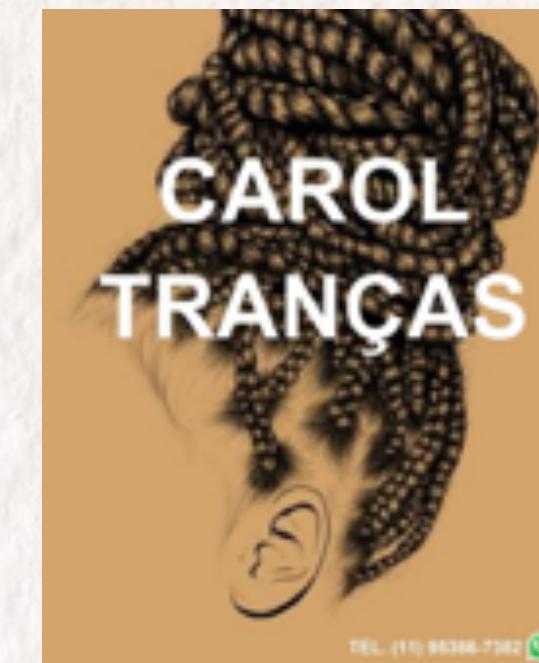
ESTER RODRIGUES - CROCHÊ



Whatsapp: 11 93938-5863



CAROL TRANÇAS



Whatsapp: 11 95386-7382

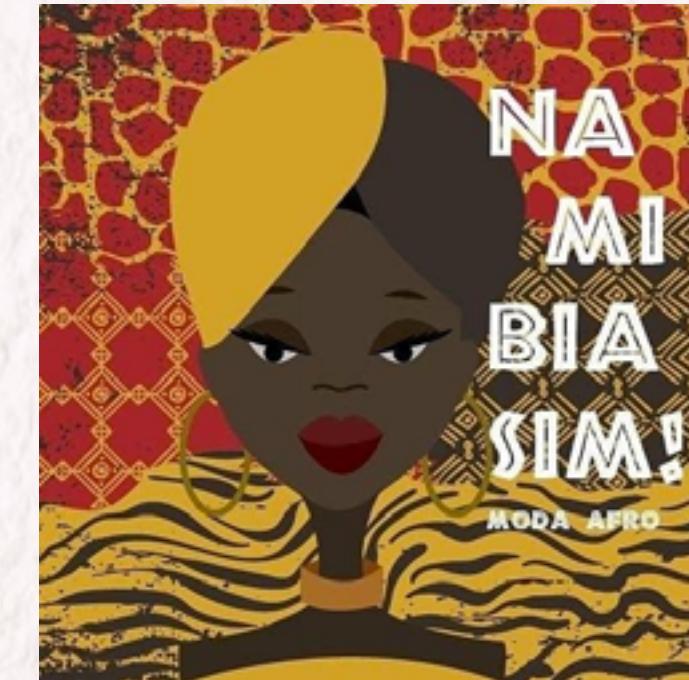
Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010383491267>

FLAVIA COSTA MODA AFRO.



Facebook: <https://www.facebook.com/flavia.costa.564>

Whatsapp: 11 95655-3573



<https://www.facebook.com/Namibiasim>
https://www.instagram.com/namibia_moda_afro/
<https://www.instagram.com/namibia.neves/>

Whatsapp: 11 95380-9824

A marca Namíbia Sim moda afro é uma marca autoral que produz, Roupas, acessórios e itens de decoração usando como matéria prima os belíssimos e cheios de significados os tecidos Africano, usando a moda como forma de resistência e empoderamento



Sexualidade e Negritude Mulheres Que Falam Sobre Intimidade e Autoestima

<https://mundonegro.inf.br/sexualidade-e-negritude-mulheres-que-falam-sobre-intimidade-e-autoestima/>

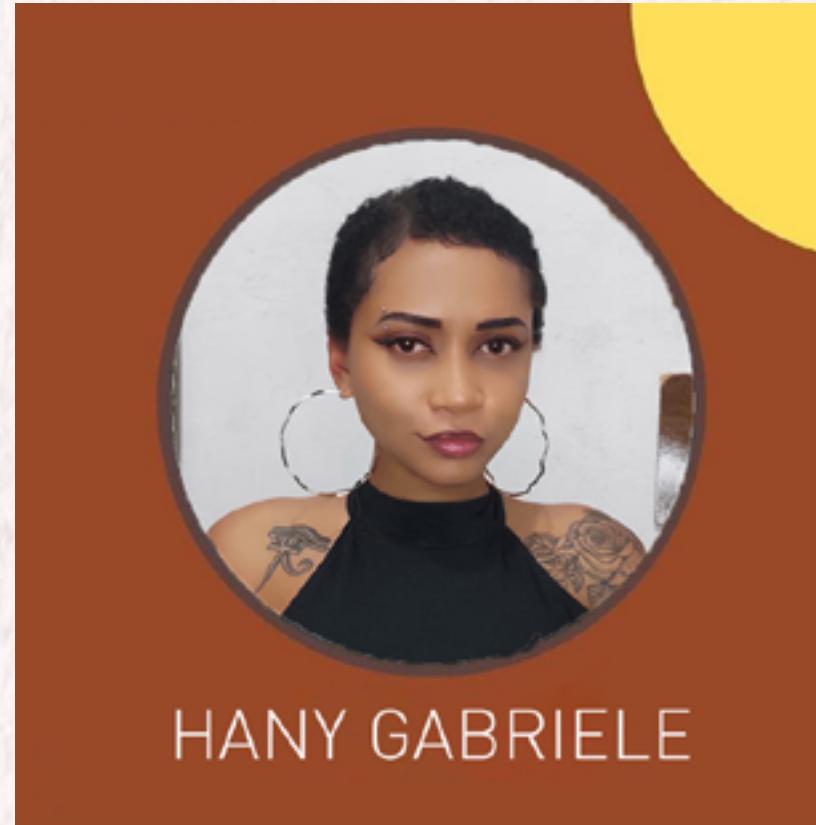


CRISTIANE DOMICIANO - <https://www.natura.com.br/consultoria/cristianedomicano>

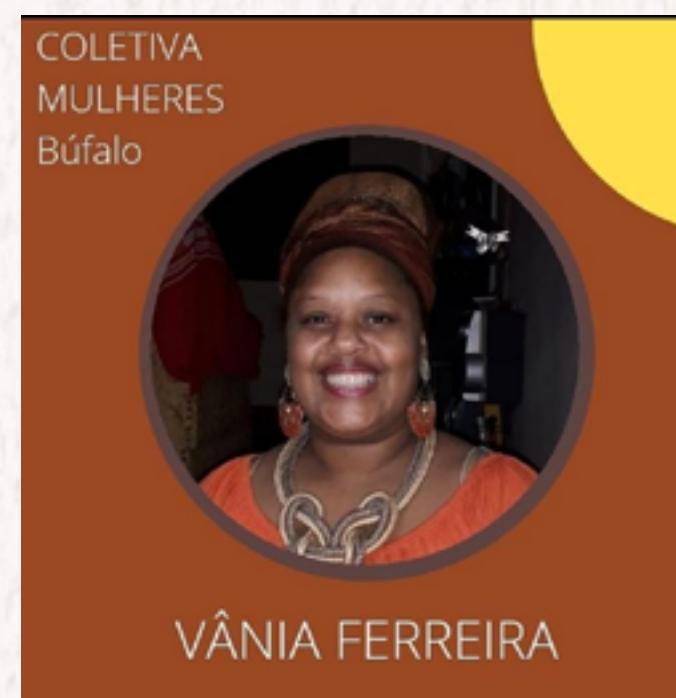
Pesquisa e Produção
de conteúdo:



Projeto Gráfico:



integrantes do coletivo:



*Esperamos que
tenham gostado
e aproveitem os
materiais!*

PARA ENTRAR EM CONTATO COM O COLETIVO:

✉ mulheresbufalo@gmail.com

✉ [mulheresbufalo](https://www.facebook.com/mulheresbufalo)

✉ [@mulheresbufalo](https://www.instagram.com/mulheresbufalo)

✉ [@mulheresbufalo](https://twitter.com/mulheresbufalo)

APOIO:

