



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - CAMPUS III  
CENTRO DE HUMANIDADES  
CURSO DE LICENCIATURA EM LETRAS – HABILITAÇÃO EM LÍNGUA  
PORTUGUESA**

**ALEXCIELLY SOARES FIGUEIRÊDO**

**A REPRESENTAÇÃO E A VOZ DA MULHER CONTEMPORÂNEA: O CUIDAR DE  
SI E DO OUTRO**

**GUARABIRA  
2022**

ALEXCIELLY SOARES FIGUEIRÊDO

**A REPRESENTAÇÃO E A VOZ DA MULHER CONTEMPORÂNEA: O CUIDAR DE  
SI E DO OUTRO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do Curso de Letras da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Letras, com habilitação em Língua Portuguesa.

**Área de concentração:** Estudos Culturais e de Gênero

**Orientador:** Profa. Dra. Rosângela Neres Araújo da Silva

**GUARABIRA  
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F475r Figueirêdo, Alexcielly Soares.

A representação e a voz da mulher contemporânea [manuscrito] : o cuidar de si e do outro / Alexcielly Soares Figueiredo. - 2022.

36 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Letras Português) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Humanidades, 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Rosângela Neres Araújo da Silva, Coordenação do Curso de Letras - CH."

1. Feminismo. 2. Sexismo. 3. Mulher contemporânea. 4. Cuidado de si e do outro. I. Título

21. ed. CDD 306.7

ALEXCIELLY SOARES FIGUEIRÊDO

A REPRESENTAÇÃO E A VOZ DA MULHER CONTEMPORÂNEA: O CUIDAR DE SI E  
DO OUTRO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento do curso de Letras da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de graduada em Letras, com habilitação em Língua Portuguesa.

Área de concentração: Estudos Culturais e de Gênero

Aprovada em: 28/03/2022.

**BANCA EXAMINADORA**

*Rosângela Neres A. Silva*

Profª. Dra. Rosângela Neres Araújo da Silva (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Paulo Vinícius Ávila Nóbrega*

Prof. Dr. Paulo Vinícius Ávila Nóbrega  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Rosemeri Veríssimo Santana da Costa*

Profª. Ma. Rosemeri Veríssimo Santana da Costa  
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

A todas as mulheres, pelas nossas lutas diárias  
contra o patriarcado e o sexismo, DEDICO.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a mim por nunca ter desistido durante os anos de formação. O caminho até aqui não foi fácil. Agradeço a mim por ter enfrentado e superado todos os momentos difíceis, por ter me superado a cada dia. Apenas eu sei o quanto fui forte.

À professora Rosângela por toda orientação, paciência e por ter embarcado comigo nesse trabalho que é melhor do que eu imaginei. O seu conhecimento sobre a temática feminista fez com que este trabalho tomasse forma. As leituras indicadas (inclusive a aclamada Virgínia Woolf) foram todas de deleite e contribuíram para minha vida acadêmica e pessoal. A senhora é minha inspiração profissional.

Ao professor Paulo, que assim como eu é pai de gatinhos lindos, sempre serei grata por ter me apresentado Foucault na sua disciplina de Análise do Discurso, por meio dessa consegui relacionar com um tema feminista, tornando meu sonho de escrever algo sobre as mulheres da nossa sociedade.

A minha avó Cida, a qual exerce papel de mãe, me criou, confiou em mim e é sinônimo de força e amor. Ao meu avô Valdery, que é um pai para mim, o qual mesmo com todas as brigas, sei que sempre quer o melhor pra mim. Agradeço também as minhas tias Alexcimara, Alexcibelli e Alexcianne, pelo apoio, ajuda e broncas nos momentos que precisei. Vocês são minha família, o meu amor por vocês é imenso.

A minha melhor amiga Aline, por ter acreditado em mim quando nem eu mesma acreditei, por ser minha dupla na faculdade e na vida. Muito obrigada, não sei se teria chegado até aqui sem você. Essa conquista é nossa.

Ao meu amigo Helison, pela paciência nos meus momentos de choro e desespero e por ler cada parágrafo que eu escrevia. Você é um presente que a universidade me deu.

Aos meus amigos Henrique, Lucas, Maria Antônia, Thalita e Bárbara, por estarem ao meu lado em todos os momentos, inclusive por vibrarem essa conquista comigo. Obrigada por todo apoio que me deram, vocês são essenciais na minha vida.

À professora Danielle Mendes, por ser a melhor supervisora do PIBID, uma pessoa repleta de conhecimento, amor e dedicação por tudo que faz. Assim como a professora Fátima Aquino, coordenadora do PIBID, a qual é recheada de carisma, força e inteligência. Vocês duas contribuíram não apenas para a minha vida profissional, mas também pessoal.

Obrigada por tornarem ainda mais especial e feliz a minha formação acadêmica por meio do projeto PIBID.

Aos meus colegas do grupo do PIBID pela ajuda nas atividades e compreensão pelas vezes que precisei me ausentar. Sobretudo à Izabel, Sthefanny, Raíssa e Rita as quais me ajudaram, compartilharam das minhas dúvidas e atenderam as minhas mensagens até nos finais de semana.

Aos meus alunos da E.E.E.F Antenor Navarro, os quais me deram a certeza de que eu escolhi o caminho certo. Tenho um carinho enorme por vocês, cada um tem um espaço no meu coração. Vocês são 10/10!

Por fim, a todos os professores e ex-professores do curso de Letras da UEPB que, de alguma forma, contribuíram para minha vida acadêmica e pessoal.

“Que nada nos defina. Que nada nos sujeite.  
Que a liberdade seja a nossa própria  
substância.” (Simone de Beauvoir)

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar a trajetória, relevância e estudos do movimento feminista, bem como os conceitos do cuidado de si e do outro, apontados por Foucault, fazendo relação com os acontecimentos e fatos sociais femininos destacados no livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, da escritora Ruth Manus. Quanto à metodologia deste trabalho, a qual é de fundamental importância devido ao auxílio e orientação dados para alcançar nosso objetivo, é de cunho qualitativo e bibliográfico. Para tanto, a fundamentação baseia-se em Maccann (2019), hooks (2019, 2020), Manus (2018, 2019), Foucault (1989, 2005), Bolsoni (2012), Petersen (2011), entre outros. Partindo da trajetória do feminismo, bem como a apresentação das suas ondas e vertentes, explanação necessária para o entendimento acerca do movimento, este trabalho possibilitou o reconhecimento da importância e o avanço significativo para a qualidade de vida do sexo feminino, porém ainda há problemáticas a serem discutidas. Sendo assim, a análise mostra que as práticas de cuidado de si não são facilmente exercidas pelas mulheres, pois ainda existe um forte poder patriarcal em pleno século XXI, o qual determina que as mulheres devem praticar em primeiro lugar o cuidado com o outro. Através desse estudo percebe-se, a partir de uma voz feminina contemporânea, a dimensão dessa problemática e a necessidade de discutirmos essas pautas.

**Palavras-chave:** Feminismo. Sexismo. Mulher contemporânea. Cuidado de si e do outro.

## ABSTRACT

This work aims to present the trajectory, relevance and studies of the feminist movement, as well as the concepts of care of the self and for the other, pointed out by Foucault, relating to the female social events and facts highlighted in the book *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, by writer Ruth Manus. As for the methodology of this work, which is of fundamental importance due to the help and guidance given to achieve our objective, it is qualitative and bibliographic. Therefore, the reasoning is based on Maccann (2019), Hooks (2019, 2020), Manus (2018, 2019), Foucault (1989, 2005), Bolsoni (2012), Petersen (2011), among others. Starting from the trajectory of feminism, as well as the presentation of its waves and aspects, necessary explanation for the understanding about the movement, this work made possible the recognition of the importance and the significant advance for the quality of life of the female sex, but there are still problems to be addressed. Thereby, the analysis shows that self-care practices are not easily exercised by women, as there is still a strong patriarchal power in the 21st century, which determines that women should first practice caring for others. Through this study, we realize, by a contemporary female voice, the dimension of this problem and the need to discuss these guidelines.

**Keywords:** Feminism. Sexism. Contemporary woman. Care of the self and the other.

## TABELA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1:</b> Percurso do movimento feminista (sec XIX – atualmente).....	17
--	----

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 O FEMINISMO: UM BREVE PERCURSO</b> .....	14
2.1 Feminismo em ondas: de 1990 à atualidade .....	16
2.2 Principais vertentes feministas .....	22
<b>3 A MULHER CONTEMPORÂNEA</b> .....	24
3.1 A representação feminina e o cuidar de si .....	26
3.2 A voz feminina e o cuidar do outro .....	29
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	35

## 1 INTRODUÇÃO

O movimento feminista emergiu com o intuito de garantir direitos às mulheres, buscando extinguir o sexismo institucionalizado em nossa sociedade. Com o passar dos anos, o Feminismo se moldou para atender às necessidades de toda a população, sendo subdividido em ondas e vertentes. Assim, escritoras e ativistas feministas retratam em suas obras a realidade do cotidiano do sexo feminino, frisando a importância desse movimento às mulheres.

Dentre essas obras, temos o livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, da escritora feminista Ruth Manus, o qual retrata as vivências da mulher contemporânea. Vivências essas que remetem ao cuidado de si e do outro inicialmente analisado e argumentado pelo filósofo Michel Foucault em meados do século XX. Assim, podemos facilmente reconhecer tais conceitos presentes atualmente em vários âmbitos da nossa sociedade. Isso demonstra o quanto essas questões são altamente atemporais, e por isso resolvemos aplicá-los em um determinado recorte, o qual diz respeito ao papel da mulher na sociedade.

Ruth Manus é uma escritora brasileira, que nasceu na cidade de São Paulo em 1988, além disso, é professora universitária, advogada, colunista e palestrante. A autora possui atualmente sete livros publicados, incluindo a obra estudada, a qual surgiu a partir de um texto publicado por Ruth com a reflexão sobre mulheres que são rotuladas como chatas quando apenas estão cansadas, após isso, a discussão foi estendida a uma palestra ministrada pela autora, e o grande sucesso ocasionou a materialização do assunto, assim, o livro teve sua publicação no ano de 2019.

Portanto, este trabalho tem como objetivo apresentar a trajetória, relevância e estudos do movimento feminista, bem como os conceitos do cuidado de si e do outro, apontado por Foucault, fazendo relação com os acontecimentos e fatos sociais femininos destacados no livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, da escritora Ruth Manus. A partir disso, buscamos gerar reflexão e estimular a criticidade do leitor, proporcionando o debate acerca da falta de cuidado de si das mulheres da nossa sociedade.

Dessa forma, justificamos a relevância dessa pesquisa, visto que há uma necessidade de discutir e refletir sobre as imposições acerca do papel da mulher na sociedade, que a coloca como cuidadora de todos e tudo ao seu redor. Sendo assim, a problemática se dá no momento em que as mulheres não exercem o cuidado de si, resultando vários malefícios físicos e psicológicos, além de uma vida ordenada, descartando a liberdade de escolha.

Para este estudo, lançamos mãos dos pressupostos teóricos postulados, principalmente, por Maccann (2019) e bel hooks (2019, 2020) acerca do movimento feminista, e Michel Foucault (2005), onde aponta pesquisas sobre o cuidado de si, entretanto empregamos outras

de suas obras. Utilizamos para a análise os estudos abordados por Ruth Manus (2019), na obra *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*. Apresentamos também os esclarecimentos de Bolsoni (2012) sobre o cuidado de si e do corpo em Foucault e Petersen (2011), desta vez abordando o cuidado de si e do outro.

O filósofo Michel Foucault, no capítulo “Cultura de si” em sua obra *História da Sexualidade: cuidado de si* (2005), expõe seus principais estudos sobre o cuidado de si, o qual inicialmente define a cultura de si como essencial para a existência. A partir dessas observações sobre o cuidado de si, a autora Maureline Petersen (2011) aponta estudos sobre o cuidado com o outro, afirmando que a aplicação com o cuidado de si possibilita uma melhor relação do sujeito com o outro.

Dessa forma, o cuidado de si tem um papel muito importante no cuidado com o outro, pois o outro também nos constitui. Assim, entendemos que ambos conceitos atuam juntos para que ocorra uma relação positiva entre os sujeitos. Essa perspectiva nos leva à reflexão, provocando as seguintes perguntas: será que nós estamos empregando esse cuidado de si? Será que nós de fato nos conhecemos e nos colocamos em prioridade na questão do cuidado?

O conceito de cuidado de si engloba vários aspectos e ações segundo Michel Foucault, sendo assim, algumas dessas ações é o cuidado específico com o corpo, que o autor afirma em sua obra *Microfísica do poder* (1989), que é um ato de extrema importância para o desenvolvimento do ser humano. Contudo, Foucault ainda ressalta que é um cuidado um tanto que difícil de administrar, por causa do conceito de corpo ideal que a sociedade exala. Por fim, Bolsoni (2012) expõe sua pesquisa sobre os estudos de Foucault, fazendo um recorte do cuidado de si em relação ao cuidado com o corpo. A partir disso, a autora faz apontamentos sobre como a ação do cuidar de si é interpretada como um modo de egoísmo.

Quanto à metodologia deste trabalho, a qual é de fundamental importância devido ao auxílio e orientação dados para alcançar nosso objetivo, é de cunho qualitativo. Dessa forma, a nossa pesquisa se baseia em dois instrumentos específicos de abordagem comparativa entre a obra *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas* (2019), de Ruth Manus e os estudos de Michel Foucault no que concernem ao cuidado de si e do outro.

Desse modo, compreendemos que esta pesquisa é bibliográfica, tendo em vista que “é desenvolvida com base no material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (GIL, 2002, p. 44). Assim, faremos inicialmente um detalhamento sobre o movimento feminista, partindo para uma análise do livro da Ruth Manus (2019) com base nas teorias de Foucault, trazendo perspectivas de artigos científicos sobre a temática em questão.

A divisão desse trabalho obedece à seguinte ordem: inicialmente, expomos o percurso do movimento feminista, bem como seu conceito, sua divisão em ondas e suas vertentes. Em seguida, partimos ao conceito de cuidado de si e do outro, pela visão de Michel Foucault, apresentamos o quanto esse conceito ainda está extremamente presente no nosso cotidiano, principalmente no âmbito do papel feminino, através da obra de Ruth Manus. Finalmente, apresentamos as considerações finais e as referências. Dessa forma, partiremos a seguir com um breve percurso histórico do feminismo.

## 2 O FEMINISMO: UM BREVE PERCURSO

Apesar das mulheres apresentarem ciência das desigualdades e dificuldades por elas enfrentadas ao longo dos séculos, o conceito de “feminismo” surgiu apenas em 1837, a partir da utilização do termo *féminisme*, originado pelo francês Charles Fourier, expressão esta criada para “descrever um movimento que tinha como objetivo conquistar igualdade social, econômica e legal entre os sexos, e terminar com o sexismo e a opressão às mulheres pelos homens.” (MCCANN, 2019, p.14).

A escritora feminista negra bell hooks<sup>1</sup>, em seu livro *Teoria Feminista: Da Margem ao Centro*, define o feminismo como um movimento que “luta para acabar com a opressão sexista” (HOOKS, 2019, p.59). Neste conceito, a teórica feminista deixa claro que o movimento não se limita a apenas igualdade entre os sexos, tampouco é anti-homem. “Deixa claro que o problema é o sexismo. E essa clareza nos ajuda a lembrar que todos nós, homens e mulheres, temos sido socializados desde o nascimento para aceitar pensamentos e ações sexistas” (HOOKS, 2020, p.13).

Diante disso, compreendemos que o sexismo é o principal problema na busca pela equidade dos gêneros, visto que essa discriminação amparada nos sexos, “divide os gêneros em dominadores e subordinados. O papel de dominador é entregue ao sexo masculino e o de subordinado ao sexo feminino. Tal acontece nas estruturas econômicas e culturais da sociedade” (SOUZA; CARDOSO, 2020, p. 3).

Entretanto, a falta de conhecimento ou a obtenção de informações equivocadas criam outras perspectivas do que é ou defende o movimento feminista, prejudicando-o. Além da tradicional ideia de que o feminismo semeia o ódio aos homens, também nos deparamos com as concepções errôneas de que a corrente é contra a natureza de Deus, todas as feministas são lésbicas, ou até mesmo ser o oposto de machismo. É válido destacarmos que “o feminismo não é o contrário de machismo, mas é a luta por igualdade entre homens e mulheres. E isso interessa a todos nós” (MANUS, 2018).

Nessa mesma perspectiva, com apoio nos estudos de Manus (2018), compreendemos que o machismo afeta negativamente não apenas as mulheres, mas toda a sociedade, inclusive os próprios homens. Consequentemente, é uma luta de todo o corpo social, visto que

O machismo não costuma matar homens (a não ser que esse homem beije outro homem no meio da avenida Paulista). O machismo prefere matar mulheres. O machismo odeia todas as mulheres que não se encaixam em seu padrão asqueroso e pobre padrão. Mas também odeia os homens que não correspondem às suas tristes

---

<sup>1</sup> Nome da autora empregado em letra minúscula decorrente do posicionamento da autora, a qual buscava dar ênfase ao seu trabalho e não a sua pessoa. Sendo assim, a escrita de bell hooks desse modo é um identificador identitário da autora. Esse presente trabalho respeita a escolha da autora.

expectativas. E reprime-os. Julga-os. Condena-os. Não os mata com armas de fogo, não os espanca no chão da cozinha, não o violenta nos becos escuros. Mas mata, sim, a cada dia, um pouco da sua liberdade, da sua paz, dos seus sonhos. (MANUS, 2018)

A partir disso, evidenciamos que o sexismo está internalizado em todos nós e se manifesta em atos considerados normais, passando despercebido em nossas ações cotidianas. A conscientização, não apenas das mulheres, mas de toda a sociedade é fundamental para o fortalecimento e êxito do movimento feminista. Dessa forma, “compreender a maneira como a dominação masculina e o sexismo eram expressos no dia a dia conscientizou mulheres sobre como éramos vitimizadas, exploradas e, em piores cenários, oprimidas.” (HOOKS, 2020, p.25-26)

O sociólogo francês Pierre Bourdieu, em sua obra *A dominação masculina* (2012) publicada pela primeira vez em 1995, afirma que esta dominação masculina seria uma forma de violência simbólica, ou seja, essa violência está empregada na sociedade, de forma invisível, impondo significações como legítimas. Nas palavras de Bourdieu (2012, p. 6), ele alega que via na dominação masculina, sobretudo na forma que é imposta e vivenciada, um exemplo de submissão paradoxal, como resultado do que ele chama de violência simbólica, “violência suave, insensível, invisível a suas próprias vítimas, que se exerce essencialmente pelas vias puramente simbólicas da comunicação e do conhecimento”.

Relacionando essa dominação masculina à disparidade entre o sexo feminino e masculino, embora essa teoria também se aplique a outras relações de poder, Bourdieu aponta que essa imposição está presente nas atividades que são atribuídas aos sexos em todas as áreas sociais, visto que a violência simbólica busca validar a dominação masculina.

A ordem social funciona como uma imensa máquina simbólica que tende a ratificar a dominação masculina sobre a qual se alicerça: é a divisão social do trabalho, distribuição bastante estrita das atividades atribuídas a cada um dos dois sexos, de seu local, seu momento, seus instrumentos; é a estrutura do espaço, opondo o lugar de assembléia (sic) ou de mercado, reservados aos homens, e a casa, reservada às mulheres (BOURDIEU, 2012, p.18).

Sendo assim, bell hooks (2020) aponta a importância da sororidade, a qual é a responsável pelo apoio e companheirismo entre as mulheres, mulheres estas que foram criadas para serem inimigas por natureza e desenvolveram o sentimento de inferioridade aos homens. A autora ressalta que a sororidade é uma ferramenta poderosa no combate contra o sexismo, visto que a união das mulheres contra o sistema sexista torna o movimento mais resistente.

Como mulheres, fomos socializadas pelo pensamento patriarcal para enxergar a nós mesmas como pessoas inferiores aos homens, para nos ver, sempre e somente, competindo umas com as outras pela aprovação patriarcal, para olhar umas às outras com inveja, medo e ódio. O pensamento sexista nos fez julgar sem compaixão e punir duramente umas às outras. O pensamento feminista nos ajudou a desaprender o auto-

ódio feminino. Ele nos permitiu que nos libertássemos do controle do pensamento patriarcal sobre nossa consciência. (HOOKS, 2020, p.34-35)

Ademais, torna-se necessário evidenciar a importância e o papel da corrente feminista. Dentre as realizações ofertadas ao longo dos séculos pelo movimento feminista, hooks (2019, p. 68) explica que o movimento feminista é o principal recurso para findar a luta entre os sexos, transformando as relações humanas. Além disso, é capaz de afetar não apenas o sexismo, mas também as outras formas de opressão, tendo em vista que o sexismo é a base de outras discriminações, desigualdades e assimetrias.

A opressão sexista é de importância primordial não apenas porque é a base de todas as opressões, mas porque é a prática de dominação que a maior parte das pessoas experimenta, quer no papel de quem discrimina ou é discriminado, de quem explora ou é explorado. É a prática de dominação que a maioria das pessoas aprende a aceitar antes mesmo de saber que existem outras formas ou grupos de opressão. Isso não significa que erradicar a opressão sexista eliminaria outras formas de opressão. Uma vez que as formas de opressão estão ligadas em nossa sociedade, um sistema não pode ser erradicado enquanto os outros permanecerem intactos. Desafiar a opressão sexista é um passo crucial na luta pela eliminação de todas as formas de opressão. (HOOKS, 2019, p. 70)

Visando a relevância do movimento feminista, faz-se indispensável aprofundarmos nossos conhecimentos acerca da trajetória desse movimento. Para melhor compreensão, seguiremos com as ondas feministas, a partir da segunda metade do século XIX até os dias atuais, frisando os acontecimentos mais significativos para o grupo feminista.

## **2.1 Feminismo em ondas: de 1990 à atualidade**

O patriarcado, “sistema social e político de poder do homem sobre as mulheres” (MACCANN, 2019, p. 144), outra forma de denominar o sexismo institucional, surgiu com o crescimento da sociedade, onde os homens queriam estabelecer mais poder. Sendo assim,

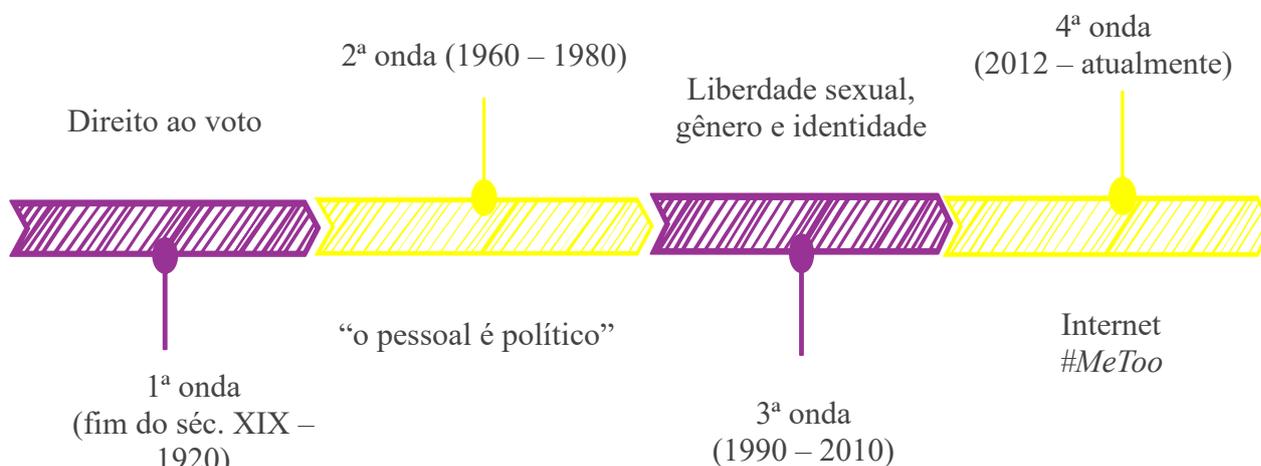
os homens criaram instituições que reforçavam seu poder e infligiam opressões às mulheres. As regras masculinas foram impostas em todas as áreas da sociedade – do governo, leis e religião ao casamento e ao lar. Subordinadas a essas regras masculinas, e impotentes, as mulheres eram vistas como inferiores aos homens em termos de posição cultural, social e intelectual. (MACCANN, 2019, p.14)

Com a grande dominação masculina, muitos dos registros das afrontas das mulheres às limitações patriarcais se perderam. Entretanto, com a implantação do Iluminismo, entre os séculos XVII e XVIII, mulheres de todo o mundo chamavam atenção para as discriminações e injustiça que sofriam decorrentes dessa dominação, o que alavancou a militância feminista. (MCCANN, 2019, p.14)

Isso posto, mesmo com a movimentação das mulheres há séculos, sociólogos e feministas definiram o feminismo em três ondas principais, além disso, alguns qualificam o momento atual como uma quarta onda. Cada onda é marcada por um propósito/objetivo, o que

“reduz cada onda a um único objetivo, quando o feminismo é um movimento em evolução constante, com amplos objetivos”. (MACCANN, 2019, p. 14)

**Figura 1:** Percurso do movimento feminista (sec XIX – atualmente)



**Fonte:** Elaborada pela autora (2022)

Dominada pelas primeiras feministas brancas de classe média, a primeira onda surgiu no final do século XIX e durou até 1920, como exposto na figura 1, com o foco principal de obter o direito ao voto feminino, além do acesso igualitário à educação e igualdade no casamento.

A primeira onda militou em várias frentes: na Grã-Bretanha, as ativistas Caroline Norton e Barbara Bodichon orquestraram ataques a leis que mantinham as mulheres, principalmente as casadas, em um papel de subordinação. Seus esforços resultaram no Ato das Causas matrimoniais de 1857, que forçou os homens a provarem a crueldade e abandono, seguido por dois atos de propriedade de mulheres casadas, sendo que o segundo, de 1882, garantiu a elas o direito de ser donas de uma propriedade. (MACCANN, 2019, p.44)

Embora uma porcentagem das mulheres tenha alcançado o seu objetivo, seu aspecto de superioridade prejudicou o movimento, tendo em vista que priorizava as mulheres brancas de classe média que exerciam domínio sobre as mulheres de classe e raça distintas. “Enquanto mulheres, principalmente as brancas privilegiadas previamente desprovidas de direitos, começaram a adquirir poder social sem abrir mão do sexismo internalizado, as divisões entre as mulheres se intensificaram.” (HOOKS, 2020, p. 37)

Assim sendo, evidencia-se que as mulheres brancas de classe média/alta não queriam abrir mão dos seus privilégios para acolher as outras mulheres que necessitavam dos mesmos direitos, impedindo que a sororidade se realizasse. Entretanto, a conquista dessas mulheres não pode ser desvanecida, pois serviu para abrir portas futuras para aquelas de classe e raça consideradas inferiores.

Dando sequência, a NWSA, *National Woman Suffrage Association*, fundada em 1869 por Anthony e Stanton, em Nova York, era constituída apenas por mulheres e também buscava a modificação do divórcio de remuneração igualitária. Como lutavam com prioridade pelo sufrágio, começaram a ter respostas positivas de algumas regiões. “As mulheres de Wyoming ganharam direito ao voto em 1869, as de Utah em 1870, as de Washington em 1883. Então veio o Colorado, em 1893, e Idaho, em 1896.” (MACCANN, 2019, p.63). Entretanto, o primeiro país a adotar o voto feminino foi a Nova Zelândia em 1893.

Na luta pelo sufrágio feminino, no séc. XX o movimento das suffragettes se destaca. Elas lutavam pelo direito ao voto das mulheres nas eleições públicas, assim como as sufragistas. Entretanto, as sufragistas utilizavam meios pacíficos para conseguir tal direito e todas as integrantes eram de classe média ou alta, ao contrário das suffragettes, as quais abrangiam a classe trabalhadora e “estavam dispostas a ser presas, feridas e até mesmo mortas pela causa”. (MACCANN, 2019, p.86)

Toda luta das sufragistas e suffragettes não foi em vão. Na Grã-Bretanha e na Irlanda, em 1918, as mulheres com mais de trinta anos e proprietárias de terra, ou seja, de classe média/alta, conseguiram o direito ao voto, graças ao Ato de Representação do Povo. (MACCANN, 2019, p. 91) Entretanto, as mulheres com menos de trinta anos e de classe trabalhadora continuaram sem exercer o direito do voto. Além disso, os homens aproveitaram a situação para se beneficiarem, garantindo o voto aos homens com mais de 21 anos de idade e de qualquer classe social e econômica. O direito ao voto para as mulheres em geral, só foi permitido uma década depois.

Cerca de 8,4 milhões de mulheres, ou 40% da população feminina do Reino Unido, agora tinham direito ao voto. Foi um marco na luta pelo sufrágio feminino, embora excluísse as mulheres entre 21 e trinta anos e as que não tivessem propriedades – essencialmente as mulheres de classe trabalhadora. Os homens também se beneficiaram do ato, que estendeu o direito ao voto da homens que não possuíam propriedades, normalmente de classe trabalhadora, e os com 21 anos ou mais, aumentando assim a desigualdade entre os sexos. (MACCANN, 2019, p.91)

Em continuidade, a segunda onda feminista surgiu na década de 1960, influenciada pelo período da Segunda Guerra Mundial, tendo como *slogan* “o pessoal é político”. “Estimulada pelo clima revolucionário dos anos de 1960, a segunda onda se identificou com o destemido ‘Movimento de Libertação das Mulheres’, que buscou principalmente identificar e acabar com a opressão à mulher.” (MACCANN, 2019, p.14). Entretanto, foi enfraquecida no início dos anos 1980 pelo sectarismo e política conservadora.

Esta segunda onda, mais radical, manifestou-se pela percepção de que os objetivos almejados na primeira onda não alteraram de forma real o cotidiano das mulheres, as quais

necessitavam de mais visibilidade face às desigualdades e injustiças diárias. “Essa segunda onda via a posição das mulheres em relação aos homens tanto diferente quanto desigual, e analisava todos os aspectos da sociedade, incluindo sexualidade, religião e poder, redefinindo esses aspectos em relação à opressão às mulheres.” (MACCANN, 2019, p.112)

Nos anos de 1960 e 1970 o patriarcado foi o alvo para as feministas radicais. Kate Millett (*apud* MACCANN, 2019, p. 145) afirma que as mulheres são controladas por todas as áreas de poder, como o governo, cargos públicos, religião, entre outras, visto que todas estas estão nas mãos dos homens. Inclusive, Millett reforça que “o direito ao voto feminino não causou qualquer dano ao patriarcado, porque o sistema político ainda é definido por homens”. (*apud* MACCANN, 2019, p. 145)

Enquanto isso, em 1970, o feminismo no Brasil chamava atenção para os casos de violência doméstica. Movimentadas pelo lema “o pessoal é político”, feministas lutaram para a criação das Delegacias de Defesa da Mulher (DDM), responsáveis por atender mulheres vítimas de violência. A primeira DDM no mundo foi fundada em 1985, em São Paulo. (MACCANN, 2019)

Entre os principais acontecimentos da segunda onda do feminismo, tivemos no mesmo ano de 1960 a chegada da pílula anticoncepcional, um marco para a liberdade sexual das mulheres. Esse acontecimento permitiu que muitas mulheres definissem a quantidade de filhos e focassem em sua vida pessoal. Mesmo assim, até o ano de 1967, o contraceptivo oral era permitido apenas para as mulheres casadas, excluindo as demais mulheres. (MACCANN, 2019)

Nesse mesmo período, as feministas se conscientizaram acerca do direito reprodutivo, o qual deveria ser decidido apenas por mulheres, para que pudessem de fato controlar seu próprio corpo. Assim, podendo escolher quando uma gravidez deveria ser interrompida ou não. O aborto se tornou questão central em 1960, mas apenas por volta de 1973 o aborto foi legalizado parcialmente em vinte estados. Hoje, em mais de sessenta países o aborto ainda é ilegal. (MACCANN, 2019)

A ilegalidade do aborto não assegura que mulheres não o realizem, apenas restringe as mulheres grávidas de um procedimento seguro, visto que elas são direcionadas a clínicas clandestinas, nas quais o aborto ocorre de maneira arriscada, comprometendo a vida da mulher. Mulheres brancas de classe média/alta possuem a garantia de que o aborto será realizado com sucesso, pois possuem capital para isso, enquanto as mulheres de classe trabalhadora e não brancas não detêm a mesma oportunidade. Atrelado a isso, bell hooks (2020) aponta que

Infelizmente, a plataforma antiaborto se concentrou mais veementemente nos abortos subsidiados pelo Estado, baratos e quando necessários, gratuitos. Como consequência, mulheres de todas as raças que têm privilégios de classe continuam a ter acesso a

abortos seguros – continuam tendo o direito de escolher –, enquanto as mulheres em desvantagem material sofrem. Uma multidão de mulheres pobres e da classe trabalhadora perde acesso ao aborto quando não há subsídio do governo disponível para direitos reprodutivos no sistema de saúde. Mulheres com privilégio de classe não se sentem ameaçadas quando abortos podem ser feitos somente quando se tem muito dinheiro, por que elas ainda podem fazê-los. Mas há uma multidão de mulheres que não tem poder de classe. Mais mulheres do que nunca estão entrando para estatísticas de pessoas pobres e indigentes. Sem direito a abortos seguros, baratos ou gratuitos, elas perdem todo o controle sobre o corpo. (HOOKS, 2010, p. 53-54.)

Nessa mesma onda, no ano de 1970, o estupro entrava em pauta. Feministas defendiam que o estupro era político, tendo em vista que seria mais uma das formas dos homens de impor poder sobre o corpo das mulheres. A partir disso, entende-se que a ideia de que o corpo da mulher é propriedade do homem é um dos motivos dos casos de estupro até hoje. “As feministas também começaram a usar o termo ‘cultura do estupro’ para descrever como o estupro é encarado como normal e rotineiro nas sociedades misóginas.”. (MACCANN, 2019, p.171)

Por conseguinte, a terceira onda, localizada entre os anos de 1990 e 2010, é caracterizada por questões acerca da liberdade sexual, gênero e identidade. As mulheres desta onda afirmavam que mesmo com todas as conquistas da primeira e da segunda ondas, ainda não haviam atingido todos os seus objetivos, havia muito o que ser conquistado. Além disso,

o movimento Riot Grrrl do começo dos anos 1990 marcou o início da terceira onda. Combinando consciência feminista e a música punk, o Riot Grrrl estimulava o empoderamento feminino [...] explorando questões como estupro, abuso doméstico, sexualidade e patriarcado através da música e de zines (revistas independentes). (MACCANN, 2019, p.250)

Ainda durante esta terceira onda, surgiu pela primeira vez o termo “interseccionalidade”, o qual gerou o feminismo interseccional apontado anteriormente, debatendo a inclusão de múltiplas raças, gêneros e classes. “O termo é usado para descrever o modo como os sistemas de poder se interligam para oprimir os mais marginalizados na sociedade, incluindo as pessoas LGBT, as pessoas negras, as de classes mais baixas e com deficiência” (MACCANN, 2019, p. 256). Vinculado a isso, temos o surgimento do feminismo trans, outro marco para esta onda. As feministas trans buscavam serem incluídas e respeitadas tanto no movimento feminista quanto em sociedade, bem como a garantia de que estariam seguras.

A defesa das mulheres da terceira onda acerca do direito feminino de desfrutar sua sexualidade também foi um dos pontos principais da terceira onda. “Enquanto as feministas da segunda onda [...] lutaram pelo direito de dizer não ao sexo, as feministas da terceira onda insistiam que também tinham o direito de dizer sim, sem medo ou vergonha” (MACCANN, 2019, p. 256)

A partir de 2012 até o momento atual, feministas chegam a considerar uma quarta onda. Essa onda caracteriza-se pelo uso da internet, utilizando *sites* e *blogs* que permitem ampliar o movimento feminista. Por meio dessas ferramentas, mulheres feministas exploram as formas de opressão contra a mulher, conscientizando a população digitalmente.

O movimento *#MeToo* (eu também) marcou a quarta onda. A *hashtag* foi utilizada pela primeira vez em 2006 pela ativista afro-americana Tarana Burke, para promover a solidariedade a sobreviventes do abuso sexual. A atriz Alyssa Milano utilizou no Twitter, em 2017, a *hashtag* para que mulheres relatassem os abusos sexuais que sofriam. “O *#MeToo* se espalhou rapidamente pelo restante do mundo. Em outubro de 2017, menos de um mês depois de ser lançada, a *hashtag* tinha sido compartilhada no Twitter em 85 países via 1,7 milhão de tuítes.” (MACCANN, 2019, p.326)

A disparidade salarial também é discutida nesta onda, já que mulheres de mesmo cargo e formação profissional, possuem salários menores e trabalham mais horas do que um homem com a mesma posição. Esse fato discriminatório reforça a ideia sexista de que as mulheres são menos competentes que os homens, visto que esse último é valorizado.

Ainda durante essa onda, temos o importante debate sobre os Feminismos Plurais, termo utilizado por Djamilia Ribeiro<sup>2</sup> para definir sua coleção de livros que discute sobre a variedades de sujeitos que o movimento feminista abarca, dando ênfase ao feminismo negro. Diante disso, Djamilia e outros autores escreveram livros sucintos acerca das diversas temáticas: *Lugar de Fala, Racismo Estrutural, Racismo Recreativo, Intolerância Religiosa, Trabalho Doméstico, Interseccionalidade, Apropriação Cultural, Empoderamento, Encarceramento em Massa*<sup>3</sup>.

Escolhemos começar com o feminismo negro para explicitar os principais conceitos e definitivamente romper com a ideia de que não se está discutindo projetos. Ainda é muito comum se dizer que o feminismo negro traz cisões ou separações, quando é justamente ao contrário. Ao nomear as opressões de raça, classe e gênero, entende-se a necessidade de não hierarquizar opressões [...]. Pensar em feminismo negro é justamente romper com a cisão criada numa sociedade desigual. Logo, é pensar projeto, novos marcos civilizatórios, para que pensemos um novo modelo de sociedade. Fora isso, é também divulgar a produção intelectual de mulheres negras, colocando-as na condição de sujeitos e seres ativos que, historicamente, vêm fazendo resistência e reexistências. (RIBEIRO, 2020, p. 13-14)

Arelado a todos esses acontecimentos subdivididos em quatro ondas feministas, temos as vertentes deste movimento, as quais são de fundamental importância para que o feminismo atenda às necessidades de toda a sociedade e sua diversidade. Dessa forma, é válido explanar um pouco sobre as principais vertentes do feminismo.

<sup>2</sup> Mestre em Filosofia Política pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Foi secretária adjunta dos Direitos Humanos de São Paulo, em 2016. Ativista acerca do feminismo negro, com forte atuação nas redes sociais.

<sup>3</sup> Livros da coletânea “Feminismos Plurais”, organizado por Djamilia Ribeiro.

## 2.2 Principais vertentes feministas

Existem várias vertentes feministas, as quais mostram que há diferentes formas de pensar e lutar contra a opressão e desigualdade feminina. Diante disso, apresentaremos as principais vertentes para que possamos entender como o feminismo se adequa para atender as diferentes necessidades de cada mulher.

Partindo do feminismo liberal, considerado o mais antigo, que surgiu no século XIX. A principal crítica a essa vertente se deve ao fato de que não considera as individualidades de cada mulher, visto que nem todas possuem as mesmas necessidades. “Essa vertente tem como objetivo promover a igualdade entre homens e mulheres por vias institucionais de forma gradativa. O foco não é abalar as estruturas, mas sim inserir as mulheres dentro delas” (REIF, 2019). Diante disso, essa vertente reforça a importância da mulher em cargos de poder, sobretudo políticos.

A partir das críticas ao feminismo liberal, surgiu o feminismo marxista. “Karl Marx e Friedrich Engels afirmam que o capitalismo oprime as mulheres e as trata como cidadãos de segunda classe, submissas, tanto na família quanto na sociedade.” (MACCANN, 2019, p. 52) Então, baseado nisso, o feminismo marxista busca a emancipação feminina através do desmanche do capitalismo.

Há também o feminismo interseccional, o qual abrange as múltiplas desigualdades, reforçando a ideia de que não existe uma mulher universal, mas sim vários grupos com demandas específicas. Como crítica ao feminismo branco, essa vertente manifestou-se interligando as diferentes raças, classes e gêneros, defendendo que o patriarcado só seria prejudicado se todas essas mulheres se unissem.

Em continuidade, o feminismo radical ou Radfem é altamente criticado durante os dias atuais, sendo considerado o “lado ruim” do feminismo. Isso se deve também ao fato de essa vertente acreditar que a opressão sofrida pelas mulheres se deve pela imposição social atribuída aos gêneros, visto que, o machismo institucionalizado é decorrente da sociedade patriarcal. Dessa forma, esta vertente do feminismo “trabalha pela erradicação da dominação e do elitismo em todas as relações humanas. Isso faz da autodeterminação o bem final e requer a derrubada da sociedade tal como conhecemos até agora” (HOOKS, 2019, p. 49). Além disso, o RadFem é contra a pornografia e a prostituição, pois aponta que são formas de submissão aos homens. (REIF, 2019)

Por último, temos o feminismo negro, o qual emergiu diante da dominação do feminismo pelas mulheres brancas e de classe média/alta, as quais ignoravam as diferenças

existente entre as classes e raças. Em 1983, Alice Walker, escritora norte-americana, cria o termo “mulherismo” para descrever a feminista negra. Walker descreve o mulherismo “como o estado primordial e mais forte [...] do qual o feminismo [...] é apenas uma parte.” (MACCANN, 2019, p. 210).

Diante desses fatos expostos, nota-se uma evolução significativa para a vida das mulheres em sociedade e a importância do movimento feminista para que este progresso ocorresse. Obviamente, a sociedade ainda tem muito o que melhorar para garantir uma vida justa e igualitária para as mulheres, entretanto, é necessário compreender que a mulher contemporânea obteve resultados positivos através das lutas feministas ao longo dos anos.

### 3 A MULHER CONTEMPORÂNEA

Neste cenário contemporâneo, as mulheres estão conquistando cada vez mais espaço na sociedade, o papel feminino mudou, bem como a concepção do que é ser mulher. Anteriormente vista apenas como esposa e mãe, a mulher contemporânea tem o direito de voto, de ingressar no ensino superior, no mercado de trabalho, e principalmente o direito de escolha. Ser mãe ou não ser? Casar ou não casar?

A imagem feminina, antes frágil e coadjuvante, hoje está cada vez mais forte e dominante. A respeito disso, Priore (2013 *apud* AZEVEDO; SOUZA, 2019, p. 03) afirma que

O século XXI será das mulheres! Quem avisa são os filósofos. De fato, elas estão em toda a parte, cada vez mais visíveis e atuantes. Saíram de casa, ganharam a rua e a vida. Hoje trabalham, sustentam a família, vêm e vão, cuidam da alma e do corpo, ganham e gastam, amam e odeiam. Quebraram tabus e tradições. Não é pouco para quem há cinquenta anos só tinha um objetivo na vida: casar e ter filhos. Ser feliz? Ao arrumar uma aliança no dedo, a felicidade vinha junto (PRIORE, 2013, p.5 *apud* AZEVEDO; SOUZA, 2019, p. 03).

Entretanto, atrelado ao desenvolvimento pessoal e profissional das mulheres, estão as grandes responsabilidades e expectativas sociais. As mulheres são cada vez mais julgadas e cobradas em todas as áreas da sua vida, evidenciando que o feminismo ainda não atendeu a todas as necessidades das mulheres, ainda há muito o que ser discutido e melhorado para que o sexo feminino combata o sexismo internalizado.

Para retratar as vivências e injustiças sofridas pelo sexo feminino, várias autoras utilizaram suas obras literárias como instrumento de reflexão sobre o sexismo e o patriarcado tradicionalizado na vida das mulheres. Obras estas que desempenharam papéis essenciais para a evolução e proliferação do movimento feminista, esclarecendo e potencializando a sua importância.

Durante a primeira onda, o cânone literário era dominado exclusivamente pelos homens, sendo assim, muitas mulheres publicavam textos com pseudônimos masculinos ou de forma anônima. Diante disso, a romancista Virginia Woolf, publicou em 1929, o livro *Um teto todo seu*, o qual é uma reflexão crítica acerca das condições na qual a escrita literária feminina encontrava-se. Woolf apontava o fato de que as mulheres eram personagens em várias obras literárias, mas não podiam escrever sobre sua própria vida.

É de se imaginar que ela seja da maior importância; na prática ela é completamente insignificante. Ela permeia a poesia de capa a capa; está sempre presente na história. Domina a vida de reis e conquistadores na ficção; na vida real, era escrava de qualquer garoto cujos pais lhe enfiassem um anel no dedo. Algumas palavras mais inspiradas, alguns pensamentos mais profundos da literatura vieram de seus lábios; na vida real, ela pouco conseguia ler, mal conseguia soletrar e era propriedade do marido (WOOLF, 2014, p. 67)

Seguindo a linha das escritoras feministas, Simone de Beauvoir, uma das filósofas mais importantes do século XX, em sua obra *O Segundo Sexo* (2020), publicado pela primeira vez em 1949, sendo considerado uma das obras mais importantes da segunda onda do feminismo, declara que as mulheres são “o outro” em relação aos homens, sendo o sexo feminino como o sexo secundário, o qual vive às sombras do masculino.

Ela explica que a mulher é simplesmente o que o homem decreta e é definida e diferenciada tendo como referência o homem, e não a si mesma. A mulher é o “incidental, o “não essencial”, em oposição ao “essencial”. Ele é o “Sujeito”, o “Absoluto”; ela é o “Outro”, o “Objeto”, em outras palavras, a sociedade determina o homem como a norma, e a mulher como o sexo secundário. (MACCANN, 2019, p. 115)

Em alusão a isso, Djamila Ribeiro em seu livro *Lugar de fala* (2020) parafraseando Grada Kilomba<sup>4</sup>, destaca que a mulher negra é *o outro do outro*, pois não são nem homens, nem brancas, encontrando-se em um status mais difícil na sociedade patriarcal e racista. “Kilomba sofisticada a percepção sobre a categoria do *Outro*, quando afirma que mulheres negras, por serem nem brancas e nem homens, ocupam um lugar muito difícil na sociedade supremacista branca, uma espécie de carência dupla, a antítese de branquitude e masculinidade.” (KILOMBA, 2012 *apud* RIBEIRO, 2020, p. 38)

Além dessas teóricas feministas aqui citadas, temos Chimamanda Ngozi Adichie<sup>5</sup>, autora de vários livros feministas, principalmente acerca do feminismo negro. Dentre suas obras, o livro *Sejamos todos feministas* ganhou destaque. Nele, Chimamanda relata, através das situações vivenciadas por ela, a importância de uma sociedade feminista e o peso que esse termo acarreta. A escritora afirma que “feminista é o homem ou a mulher que diz: ‘Sim, existe um problema de gênero ainda hoje e temos que resolvê-lo, temos que melhorar’. Todos nós, mulheres e homens, temos que melhorar.” (ADICHIE, 2014)

Obviamente, nos deparamos com outras excelentes escritoras que compartilham do mesmo objetivo, retratando a vida e as dificuldades diárias das mulheres no passado e no presente. Entretanto, a obra contemporânea que será foco de nossa análise, a partir dos conceitos de Foucault e de escritoras feministas, é *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, de Ruth Manus, a qual expõe um olhar atual sobre o papel feminino imposto pela sociedade. Contudo, podemos afirmar que tais imposições não são vividas pelas mulheres apenas na nossa realidade atual, mas estão inseridos na sociedade há tanto tempo, que sequer existem estudos que provem o início desse poder sobre as mulheres, em razão do apagamento das mulheres que ocorre há séculos.

<sup>4</sup> Escritora e professora do Departamento de Estudos de Gênero da Humboldt Universität, em Berlim.

<sup>5</sup> Escritora e feminista. Mestre em escrita pela Johns Hopkins University, em Baltimore.

Dessa forma, sabemos que as mulheres antecedentes a nós sofreram fortemente com o poder de domínio do patriarcado, e que muitas lutaram bravamente e deram suas vidas para derrotar esse autoritarismo enraizado na sociedade. Sendo assim, há quem diga que essas lutas cumpriram seus objetivos, no entanto, a obra de Ruth Manus aponta que ainda é algo bastante atual, e que há muito o que fazer para cumprir o objetivo das lutas iniciadas anteriormente, para que a mulher possa exercer com liberdade o papel que preferir.

Nesta obra em questão, Ruth Manus aponta fatos do cotidiano, sobretudo femininos, em que as mulheres são condicionadas a situações desagradáveis, mas que, por ser impostas às mulheres pelo patriarcado, são consideradas normais. Manus faz uso de várias autoras feministas renomadas, citadas aqui anteriormente, como Chimamanda Ngozi, bell hooks, Simone de Beauvoir, entre outras, além do famoso “conhecimento de boteco”, contando relatos pessoais e de suas amigas.

A partir disso, iremos a seguir expor uma análise interpretativa e comparativa da obra de Ruth, utilizando trechos deste livro que retrata o cotidiano da maioria das mulheres, interconectando com os estudos e apontamentos de Foucault sobre o cuidado de si e do outro, além de teóricas feministas. Assim, mostraremos como a pesquisa foucaultiana, bem como o sexismo internalizado, é atual e presente em nossa sociedade.

### **3.1 A representação feminina e o cuidar de si**

No livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, Ruth nos faz a seguinte pergunta: “Como você foi parar no final da fila?”. Em forma de relato pessoal, a autora relata que percebeu que as pessoas e os assuntos que ela cuidava durante o dia, se fossem colocados em uma fila, ela estaria em último. Em nosso cotidiano nos deparamos com situações que demandam tempo e empenho, mas precisamos compreender que há uma diferença entre o “eu” e “assuntos meus”.

Enfim percebi que eu não estava cuidando de mim, porque eu confundia o que era eu com o que eram meus projetos e os meus amores. E percebi que esse não era um rumo muito bom. Porque não só vamos ficando com uma coisa mal resolvida dentro do peito como vamos ficando efetivamente exaustas, até começar a perder a paciência, a saúde e o rumo. (MANUS, 2019, p. 25)

Em vista disso, a autora seguia colocando os seus assuntos à frente de si, como o seu doutorado, sua carreira, casamento, familiares, projetos, entre outros, mas faltava ela nessa fila. Em consequência disso, Ruth seguia dormindo pouco, comendo mal, não tinha tempo pra ir à academia, para ir ao médico, nem para ver os amigos. Como resultado, o seu corpo começou a responder de forma negativa, visto que ela não estava bem internamente, no seu psicológico.

Ela estava adiando o *check-up* anual com o médico, tinha uma dor latente no ombro que esperava corrigir apenas com um analgésico, continuava almoçando qualquer coisa, não ia à academia e ficava chateada com seu corpo, entre diversos outros fatores que afetavam o seu físico e mente de maneira negativa. Isso causava um cansaço, estando sobrecarregada e nunca agindo para si mesma. Esse fato tem relação com os estudos de Foucault, nos quais ele afirma que

os males do corpo e da alma podem comunicar-se entre si e intercambiar seus males: lá onde os maus hábitos da alma podem levar a misérias físicas enquanto que os excessos do corpo manifestam e sustentam as falhas da alma. A inquietação dirige-se, sobretudo, ao ponto de passagem das agitações e das perturbações, tendo em conta o fato de que convém corrigir a alma se se quer que o corpo não prevaleça sobre ela. (FOUCAULT, 2005, p. 62)

Seguindo com a análise nessa mesma perspectiva, Ruth expõe a situação de uma amiga muito organizada com seus compromissos. Em sua agenda, ela utilizava uma cor para distinguir cada familiar.

Sempre que ela anotava algum compromisso nessa agenda, ela passava um marca-texto por cima, com a cor de cada ‘dono’ do compromisso: levar a filha no dentista era laranja, reunião da escola do filho era verde, acompanhar o marido num jantar com investidores era amarelo, a festa de aniversário do sobrinho era azul e, se sobrasse espaço para alguma coisa dela, seria roxo. (MANUS, 2019, p. 31)

Logo após, esta amiga de Ruth desabafa: “percebi que o roxo não aparece mais na minha agenda. Virei as páginas para trás e há três semanas não há nada roxo. Tudo verde, laranja, amarelo e azul. É como se eu não existisse, a não ser pelo papel de mãe e de mulher” (MANUS, 2019, p. 31) Dessa forma, entendemos a falta do cuidado de si no cotidiano do sexo feminino, visto que, as outras coisas e pessoas são postas à frente do próprio sujeito, empurrando as mulheres para o final da fila, ou até mesmo para fora dela.

O filósofo Michel Foucault, no capítulo “Cultura de si” em sua obra *História da Sexualidade: cuidado de si* (2005), expõe seus principais estudos sobre o cuidado de si, o qual inicialmente define a cultura de si como “a arte da existência [...] se encontra dominada pelo princípio o qual é preciso ‘ter cuidado consigo’ [...] deve-se aplicar-se a si próprio, ocupar-se consigo mesmo”. (FOUCAULT, 2005, p. 49)

Dessa forma, Foucault (2005, p. 56) afirma que para exercer o cuidado de si “é preciso tempo para isso. E é um dos grandes problemas dessa cultura de si fixar, no decorrer do dia ou da vida, a parte que convém consagrar-lhe.” Em função disso, entendemos que pelos fatos do dia a dia, a ocupação com a rotina e a ideia de que esses costumes de cuidar mais dos outros do que de si é normal, não achamos tempo ou espaço para cuidar de nós mesmas, colocando as outras coisas e pessoas como prioridade.

Todos esses acontecimentos e fatos relatados estão em concordância com outra obra de Ruth Manus, *Um dia ainda vamos rir de tudo isso* (2018), na qual ela afirma que a falta de cuidado de si é marco da geração atual, como consequência da cobrança e uma falsa necessidade de conseguir abarcar tudo ao seu redor.

Essa geração tentava se convencer de que podia comprar saúde em caixas. Chegava a acreditar que uma hora de corrida podia mesmo compensar todo o dano que fazia diariamente ao próprio corpo. Aos 20: Ibuprofeno. Aos 25: Omeprazol. Aos 30: Rivotril. Aos 35: stent. Uma estranha geração que tomava café para ficar acordada e comprimidos para dormir. Oscilavam entre o sim e o não. Você dá conta? Sim. Cumpre prazo? Sim. Chega mais cedo? Sim. Sai mais tarde? Sim. Quer se destacar na equipe? Sim. Mas, para a vida, costumava dizer não. (MANUS, 2018)

Apesar de apresentar a necessidade de cuidar do corpo, os autores estudados, tanto Foucault quanto Ruth, afirmam que é uma prática muito difícil de ser exercida atualmente, visto que há uma grande manifestação utópica da ideia do corpo perfeito que a sociedade exala, sobretudo nas mídias sociais, na televisão, em propagandas e revistas, onde é divulgado um exemplo de corpo ideal, geralmente muito erotizado. Sobre isso Foucault argumenta que

[...] o corpo se tornou aquilo que está em jogo numa luta [...] e às instâncias de controle. A revolta do corpo sexual é o contra efeito desta ofensiva. Como é que o poder responde? Através de uma exploração econômica (e talvez ideológica) da erotização, desde os produtos para bronzear até os filmes pornográficos... como resposta à revolta do corpo, encontramos um novo investimento que não tem mais a forma de controle-repressão, mas de controle-estimulação: ‘fique nu...mas seja magro, bonito, bronzado!’ (FOUCAULT, 1989, p. 174)

Nessa mesma linha de raciocínio, Ruth (2019) detalha uma conversa realizada em uma roda de amigas, na qual surgiu a questão: Se alguma delas já havia se sentido confortável com o próprio corpo em algum momento da vida. Em um grupo de cinco mulheres, Ruth descreve que duas delas automaticamente negaram, sem sequer pensar, e que uma outra disse já ter se sentido bem em um momento, mas não mais, e a outra mulher, que é lésbica, chegou a rir da pergunta em resposta de negação. (MANUS, 2019, p. 140)

A partir desse relato, a autora nos faz refletir sobre a forte presença da insatisfação no que se refere ao corpo feminino. Isso se dá pela frustração de não conseguir alcançar um padrão selecionado pela sociedade como o ideal, o qual não é alcançado pelo simples fato de que esse corpo perfeito não existe, é uma utopia. Isso quer dizer que lutar para alcançá-lo é uma luta interminável, por isso “para muita gente, conviver com o próprio corpo é efetivamente um pesadelo” (MANUS, 2019, p. 140)

Acerca disso, vale destacar os estudos de Naomi Wolf, grande nome da terceira onda feminista, a qual, em seu livro *O mito da beleza* (2020), retrata o estereótipo de beleza que é imposto às mulheres e as consequências dessa imposição em várias áreas, como no trabalho, na cultura, na religião, no sexo, entre outros. Wolf expõe que

O mito da beleza tem a seguinte história para contar. A qualidade chamada “beleza” existe de forma objetiva e universal. As mulheres devem querer encarná-la, e os homens devem querer possuir mulheres que a encarnem. Encarnar a beleza é uma obrigação para as mulheres, não para os homens, situação esta necessária e natural por ser biológica, sexual e evolutiva. Os homens fortes lutam pelas mulheres belas, e as mulheres belas têm maior sucesso na reprodução. A beleza da mulher precisa corresponder à sua fertilidade; e, como esse sistema se baseia na seleção sexual, ele é inevitável e imutável. (WOLF, 2020, p. 29)

Em vista disso, Ruth Manus (2019) alega que atualmente existe um forte discurso em defesa da aceitação do próprio corpo nas mídias sociais, porém, no mesmo lugar no qual esse discurso é manifestado, a mulher é bombardeada o tempo todo, sem trégua, com imagens de mulheres “perfeitas”. Essa contradição mostra que o referido discurso nada mais é do que uma forma maquiada que a sociedade encontrou para manter um disfarçado poder/domínio sobre o corpo feminino.

Em um outro momento, Manus (2019) aponta que o “poder” é um substantivo masculino e entre as formas de dominação masculina sofridas pelo sexo feminino, a beleza é uma dessas formas de domínio. A respeito disso, “Wolf alerta que, quanto mais tempo as mulheres gastarem se concentrando em sua aparência física e se censurando por ela, temendo não serem amadas ou valorizadas a menos que sejam bonitas e magras, mais distraídas se tornarão da luta por uma mudança social feminista” (MACCANN, 2019, p. 264).

### 3.2 A voz feminina e o cuidar do outro

Tendo ciência dos fatos aqui expostos, percebemos que há uma escassez de cuidado de si nas mulheres da nossa sociedade. Dessa forma, precisamos conhecer como se dá o processo de autocuidado e autoconhecimento, colocando-se no início da fila novamente. Em vista disso, Foucault explica que quando reservamos um momento para cuidado pessoal, ele pode ser algo com o corpo físico, ou algo simples que nos melhore espiritualmente. Ele afirma que

Esse tempo não é vazio: ele é povoado de exercícios, por tarefas práticas, atividades diversas. Ocupar-se de si não é uma sinecura. Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Existem as meditações, as leituras, as anotações que se toma sobre os livros ou as conversações ouvidas (Foucault. 2005, p. 56).

No livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas*, a amiga de Ruth, anteriormente aqui citada, a qual não conseguia fazer nada por si em função dos outros, pouco tempo depois a encontrou novamente, ela tinha se divorciado e estava feliz. Ela deu um sorriso pra Ruth e falou “Olha, estou com as unhas feitas!” (MANUS. 2019, p. 31) Um ato simples, mas para uma mulher que não cuidava de si mesma havia tanto tempo, esse feito tão singelo era algo de extrema importância para ela.

Obviamente, o seu divórcio não significa que foi resultado da sobrecarga que sofria, embora possa ter sido uma das causas, mas reforça a ideia de cuidado de si e do outro defendida por Foucault, visto que “quem cuida de modo adequado de si mesmo, encontra-se em condições de relacionar-se, de conduzir-se adequadamente na relação com os demais.” (FOUCAULT, 2010 *apud* PETERSEN, 2011, p. 9021) Com relação a isso, Ruth Manus (2019, p. 33) afirma que “você não consegue cuidar de ninguém se não cuidar de si mesma antes”.

A prática do cuidado de si pode ser encarada como um ato egoísta, por ser uma ação que prioriza o próprio ser, sendo assim, ao se colocar no início da fila, automaticamente todas as outras coisas se posicionam depois disso. Ser rotulado como um indivíduo egoísta ao estar exercendo o cuidado de si, pode ser visto como uma consequência dessa ação, contudo, Foucault nos alerta que os benefícios são mais fortes, como o bem-estar e desenvolvimento pessoal.

O cuidado de si se tornou alguma coisa um tanto suspeita. Ocupar-se de si foi, a partir de um certo momento, denunciado de boa vontade como uma forma de amor a si mesmo, uma forma de egoísmo ou de interesse individual em contradição com o interesse que é necessário ter em relação aos outros ou com o necessário sacrifício de si mesmo (FOUCAULT, 2006 *apud* BOSONI, 2012, p. 06).

Em relação a isso, Manus (2019) reafirma a existência desse rótulo, sobretudo acerca das mulheres, pois a sociedade deposita sobre elas várias responsabilidades que nem sempre são delas, ou apenas delas, como exemplo disso podemos citar o casamento e a maternidade. O casamento é imposto como uma meta de felicidade, cabendo à mulher a função de manter o relacionamento a todo custo. Na maternidade, o cuidado com o filho, o qual é considerado responsabilidade materna, porém sabemos que não há justiça nessa afirmação, já que também é uma responsabilidade paterna, ou seja, uma tarefa que deve ser dividida igualmente entre os pais, mas sabemos que isso não acontece na maioria das vezes.

Quando a mulher está em um relacionamento amoroso, o questionamento que surge primeiramente é: “quando sai o casamento?”. Essa exigência social de que a mulher deve se casar é apontada por Ruth Manus (2019, p.75), pois a mulher que chegou aos 40 ou 50 anos e não se casou, não foi capaz de “segurar” um homem. Por outro lado, o homem, nessa mesma idade, que não se casou, apenas não encontrou a mulher certa. Por consequência do patriarcado institucionalizado, “as nossas cabeças ainda estão marcadas pela ideia de que a mulher que não se casa – ou a que não vai viver junto com outra pessoa – é uma mulher que falhou perante a vida.” (MANUS, 2019, p. 75)

A partir disso, retomamos à maternidade. Constantemente, mulheres são questionadas: “quando vem o bebê?”. Caso a mulher diga que não planeja ter filhos, é taxada como infeliz,

ouvindo frases como: “a mulher só se torna feliz quando é mãe”. A sociedade impõe a maternidade como o único caminho para a felicidade feminina, caso contrário, são mais uma vez taxadas de egoístas. Acerca disso, Ruth Manus (2019) afirma:

Há quem diga que não ter filhos é uma decisão egoísta. Todavia, me parece que egoísmo é aquilo que faz com que alguém opte por ter filhos por vaidade. Egoísmo é ter filhos que não recebem atenção, o afeto e o cuidado que qualquer criança merece dos pais – sejam eles trabalhadores ou não, homem ou mulher. Optar por não ter filhos não tem nada a ver com egoísmo. Deixar de viver a maternidade tradicional não afasta ninguém da real vivência do amor. Egoísmo e falta de amor é julgar a decisão de outra pessoa inserida num contexto que não é seu (MANUS, 2019, p. 86).

Por outro lado, as mulheres que optam por ter filhos também são constantemente julgadas pela sociedade patriarcal. Julgamentos e críticas maquiados de “conselhos” são presentes no cotidiano das mulheres, sobretudo as quais são mães. “Isso porque a sociedade vê entre ‘mulher’ e ‘maternidade’ um vínculo indissolúvel, ou seja, o valor de uma mulher está sempre atrelado ao lugar que ela ocupa enquanto mãe ou mãe em potencial. Ela será julgada enquanto mãe, assim como será julgada por não ser” (MANUS, 2019, p. 89).

Diante disso, nos deparamos com outro ponto, o qual é, mais uma vez, resultado das expectativas impostas pelo patriarcado: a mulher multitarefas. As mulheres acreditam que é o seu papel ser capaz de fazer absolutamente tudo pelos filhos, marido, carreira entre outras demandas do cotidiano. Ao contrário dos homens, os quais possuem seus compromissos taxados de imperativos, colocando seus interesses pessoais acima de qualquer outro assunto. Acerca disso, Manus (2019) aponta a ideia tradicionalizada pela sociedade de que

a mulher tem uma vocação natural para fazer várias coisas ao mesmo tempo (o tal *multitasking*), enquanto os homens são capazes de fazer apenas e tão somente uma coisa por vez. É assim que nasce aquela crença – nefasta e traiçoeira – de que um homem é incapaz de mandar um e-mail enquanto cuida de uma criança, ao passo que uma mulher é absolutamente capaz de cortar cebolas, falar no telefone, ajudar na lição de casa, trocar a água do cachorro, guardar as compras, preparar a lancheira, pagar boletos e abrir uma garrafa de vinho, tudo ao mesmo tempo (MANUS, 2019, p. 30).

O hábito da sociedade de considerar os homens aptos a assumir responsabilidades e cargos profissionais maiores, mas não conseguir fazer suas obrigações domésticas e paternas essenciais, é o motivo pela qual as mulheres são sobrecarregadas. Ruth afirma que “a suposta incapacidade masculina para as atividades mais básicas é um dos elementos que mais levam mulheres ‘para o fim da fila’ e, conseqüentemente, para a total exaustão” (MANUS, 2019, p. 30-31).

Podemos notar que na nossa sociedade o ato de relacionar o egoísmo com indivíduos que praticam o cuidado de si se faz muito presente, no entanto, as mulheres são atingidas de forma mais feroz, pois foi estabelecido que o papel da mulher é sobretudo cuidar da casa, dos filhos e do marido, ou seja, do outro. Esta imposição é, de certa forma, enraizada juntamente

com o patriarcado no nosso cotidiano, sendo assim, qualquer mulher que escolher não exercer essas funções corre o grande risco de sofrer determinadas consequências e retaliações, como a característica de egoísta que Foucault nos alerta.

A partir disso, surge o sentimento de culpa nas mulheres que não conseguem suprir essas funções, ou que simplesmente não sentem vontade de exercer tais funções, sejam elas, funções maternas, domésticas, etc., ou até mesmo quando as mulheres colocam suas carreiras ou outro ponto da sua vida acima dos afazeres domésticos ou maternos, como a maioria dos homens fazem. A culpa aparece porque o poder que ainda existe sobre as mulheres faz elas acreditarem que todas as responsabilidades que são atribuídas exclusivamente ao papel feminino realmente são deveres que devem ser cumpridos.

Trata-se de uma autossabotagem, uma vez que nenhuma dessas mulheres está infeliz com o próprio sucesso – muito pelo contrário -, mas sim se sentindo culpada por ele, por uma série de ângulos. As origens dessa culpa estão, obviamente, no pensamento machista que perpetua a ideia de que o homem que alcança sucesso é digno de respeito e admiração, enquanto a mulher que alcança sucesso é tida como egocêntrica ou egoísta, por teoricamente colocar seu trabalho na frente do casamento, da família, do planejamento familiar e até mesmo de questões estéticas (MANUS, 2018 apud MANUS, 2019, p. 18).

Esse sentimento de culpa e a exaustão das mulheres também foi pontuado pela jornalista Betty Friedan<sup>6</sup>, a qual se sentia culpada por ter que trabalhar fora de casa, se distanciando do marido e dos filhos. Em vista disso, em 1957, Friedan realizou entrevistas com mulheres que compartilhavam do mesmo descontentamento que ela.

As entrevistadas não eram capazes de identificar o problema, em vez disso, diziam ter a sensação de não existir, de se sentir inexplicavelmente cansadas, ou de ter a necessidade de usar tranquilizantes para entorpecer a sensação de descontentamento. Friedan chamou essa sensação de infelicidade de ‘o problema sem nome’. (MACCANN, 2019, p. 120-121)

A partir disso, Friedan publicou seu livro “Mística Feminina” em 1963, o qual foi responsável pelo renascimento do movimento feminista na década de 1960. Na obra, Betty Friedan retratou que essas mulheres, mesmo tendo conquistado um pouco mais de autonomia por meio das lutas dos movimentos feministas, ainda estavam infelizes e colocavam os interesses da família (marido e filhos) acima dos seus.

Embora mais mulheres tivessem acesso à universidade, apenas um pequeno número delas seguia uma carreira. As mulheres continuavam a ver a “mística feminina”, uma imagem idealizada da feminilidade, arraigada no casamento e na família, como o papel disponível mais desejado para elas. Friedan observava como as mulheres estavam se casando mais cedo do que antes, muitas vezes ajudando os maridos a completar a formação universitária e, então, devotando suas vidas a criar os filhos e a montar um lar para a família. (MACCANN, 2019, p. 121)

---

<sup>6</sup> Salientamos que Betty Friedan retrata a realidade da mulher na década de 60, durante a segunda onda do movimento feminista. Entretanto, afirmamos que suas contribuições ecoam no hoje.

Diante disso, percebemos que os sentimentos de culpa e exaustão acompanham as mulheres desde muito tempo, evidenciando que essas sensações estão presentes em toda a vida das mulheres, independentemente de qual escolha ela faça, sendo mãe ou não, se casando ou não. “Precisamos ser menos exigentes com nós mesmas. [...] Essa é uma questão de saúde mental e uma grande melhoria na qualidade das nossas relações.” (MANUS, 2019, p. 95)

O cuidado de si para que possa ocorrer o cuidado com o outro, seja em relação aos filhos, marido ou qualquer outro tipo de relação, defendido por Foucault (2005), é afirmado por Manus (2019, p. 92) quando aponta que

Em certas fases da vida, ler um livro, sair com as amigas, ir ao cinema parecem coisas tão prováveis quanto uma viagem para o Quirguistão. É preciso cuidado para não voltarmos para aquele tal fim da fila. Para conseguirmos cuidar dos outros, é preciso cuidar de nós mesmas. E não estamos falando só de corpo, estamos falando principalmente da cabeça. Precisamos de apoio, de afeto e de descanso. Sempre. E nos privarmos disso é privar nossos filhos do melhor que há em nós.

Diante disso, a narrativa de Manus nos faz refletir sobre a força de determinados termos, como “Culpa” e “Luta”, que são substantivos femininos, e “Poder”, um substantivo masculino. A ironia nessa reflexão se dá porque tais termos exercem o mesmo gênero no que se refere às práticas cotidianas do nosso dia a dia. A obra *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas* nos alerta sobre a necessidade do fim de todas essas imposições sobre as mulheres, pois tais autoridades são tão ultrapassadas que não combinam com o século XXI, onde a mulher já entendeu que o “Poder” é muito feminino.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Perante o exposto, entendemos o percurso do movimento feminista, bem como o seu objetivo, ondas e vertentes. Além disso, reconhecemos como a sociedade ainda tem muito o que melhorar para que as mulheres sejam de fato respeitadas e consigam alcançar seus direitos. Notamos também que o sexismo institucionalizado é o principal causador da opressão não apenas feminina, mas também afeta todo o corpo social.

Diante da análise da obra *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas* (2019), de Ruth Manus, e dos estudos foucaultianos sobre o cuidado de si e do outro, conseguimos expor como o cotidiano feminino está relacionado aos estudos do filósofo Foucault, atingindo assim o objetivo deste artigo. A partir disso, percebemos como o patriarcado cobra das mulheres o cuidado com o outro, seja dos familiares, carreira, estudos, e impossibilita que a mulher exerça o cuidado de si, o qual tem extrema importância para que o sujeito reconheça os seus prazeres.

Dessa forma, esta temática é de fundamental relevância para que nós, enquanto sujeitos sociais e estudantes, compreendamos as problemáticas presentes na nossa sociedade, estimulando o nosso senso crítico e reflexivo acerca dos fatos cotidianos, sobretudo os episódios que norteiam o universo feminino. Sendo assim, torna-se evidente a importância da utilização desses estudos em sala de aula, seja por meio de palestras ou projetos, visto que esses fatos sociais são necessários para a formação crítica-reflexiva dos alunos perante o corpo social.

A ciência dos estudos acerca do cuidado de si e do outro são fundamentais para que não apenas as mulheres, mas todos que compõem a sociedade, consigam identificar quanto a escassez do cuidado e como afeta o corpo e mente de todos. A vista disso, concluímos que os estudos de Foucault contribuem para facilitar o nosso entendimento acerca da presença ou falta de cuidado de si e do outro em nossa rotina.

## REFERÊNCIAS

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **Sejam todos feministas**. São Paulo: Companhia das Letras, 2014. E-book Kindle.

AZEVEDO, Mileane Andrade; SOUZA, Luciano Dias. *Empoderamento feminino: conquistas e desafios*. **SAPIENS** – revista de divulgação científica, UEMG, v.1, n. 2. p. 1 -12, 2019.

BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo**. vol. 1 e 2, 5ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2020.

BOLSONI, Betania Vicensi. **O cuidado de si e o corpo em Michel Foucault**: Perspectivas para uma educação corporal não instrumentalizadora. IX ANPED SUL. UPF, Passo Fundo, 2012, p. 1-16.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. 11ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2012.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade**: Cuidado de si. 8ª ed. São Paulo: Graal. 2005, p. 43-79.

\_\_\_\_\_. **Microfísica do poder**. 8ª ed. Rio de Janeiro: Graal, 1989.

HOOKS, bell. **O feminismo é para todo mundo**: políticas arrebatadoras. 12ª. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

\_\_\_\_\_, bell. **Teoria Feminista**: da margem ao centro. São Paulo: Perspectiva, 2019.

MACCANN, Hannah. **O livro do feminismo**. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2019.

MANUS, Ruth. **Um dia ainda vamos rir de tudo isso**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. E-book Kindle.

\_\_\_\_\_, Ruth. **Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

PETERSEN, Maureline. *Cuidado de si e do outro*. X Congresso Nacional de Educação - **EDUCERE**. PUCPR, Curitiba, 2011, p. 9014-9026.

REIF, Laura. **Radical, liberal, interseccional... Conheça as principais vertentes do feminismo**. Instituto AzMina, 2019. Disponível em: <https://azmina.com.br/reportagens/radical-liberal-interseccional-conhec-as-principais-vertentes-do-feminismo/>. Acesso em: 19 jan. 22.

RIBEIRO, Djamila. **Lugar de Fala**. São Paulo: Editora Jandaíra, 2020.

SOUZA, Bruno Barbosa; CARDOSO, Ana Sofia. *Gestão de marketing e o sexismo na comunicação*: o papel da liderança. **Psicologia em estudo**, v. 25, 2020.

WOOLF, Virgínia. **Um teto todo seu**. São Paulo: Tordesilhas. 2014.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**. 13ª ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.