

“AFETOS TE AJUDA”: TRANSFORMANDO LINGUAGEM EM AÇÃO⁵⁸

ALINE DIAS DOS SANTOS
RENATA CAVAZZANA DA SILVA

Introdução

O racismo é reconhecido globalmente como um fenômeno que prejudica as pessoas racializadas e negras em todas as esferas sociais. As discussões da II Conferência Mundial contra o Racismo, Xenofobia e Formas Correlatas de Intolerância, realizada em Durban, África do Sul, em 2001, trouxeram avanços na abordagem social do racismo para os países que aderiram ao acordo.

No Brasil, os resultados dessa conferência serviram de guia para políticas públicas de combate ao racismo, afetando várias áreas estruturais do país e levando à coleta sistemática de dados de cor/raça por organizações públicas e privadas. Segundo a filósofa Sueli Carneiro, seus efeitos têm uma intensidade maior nas questões que envolvem as mulheres negras, pois havia uma dificuldade em fazer com que questões importantes dessa comunidade fossem consideradas (CARNEIRO, 2011, p. 121).

A autora trata destas questões de maneira profunda em seu importante artigo “Enegrecer o Feminismo: a situação da mulher negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero” denunciado que as mulheres vinham sendo tratadas como um bloco homogêneo, o que mantém hierarquias sociais que sombreiam as especificidades das mulheres negras, que não eram protagonistas de suas demandas e seus possíveis caminhos resolutivos.

O artigo destacou a importância de entender as diferenças entre as mulheres sem hierarquias, promovendo a interseção de gênero e raça e efetivar a construção de uma sociedade multirracial e pluricultural, em que a diferença seja vivida como equivalência e não mais como inferioridade. Essa ideia levou à criação da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial em 2003 e à aprovação do Estatuto da Igualdade Racial em 2010, ambos originados a partir da conferência de Durban.

Com mais mulheres negras ingressando nas universidades e diversos movimentos sociais promovendo leituras de autoras da diáspora negra, como bell hooks, Grada Kilomba e Angela Davis, o feminismo negro se tornou um solo fértil para diferentes ativismos abraçarem o feminismo, superando históricos conflitos e a ausência de mulheres negras como bem registrou bell hooks: “as pessoas negras sabem o que significa ver a educação como prática da liberdade” (hooks, 2019, p. 111).

58 O presente estudo faz parte do Projeto “Internet como campo de disputa pela Igualdade de Gênero”, realizado no Laboratório de Estudos de Gênero e História da Universidade Federal de Santa Catarina com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação de Santa Catarina (Fapesc) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Contribuindo para esse processo, grupos e ativistas feministas negras têm usado a internet como ferramenta de comunicação para fazer circular materiais e impulsionar debates centrados em questões de gênero, raça e classe. A relação entre gênero, mídias e tecnologia desempenha um papel crucial na formação de opiniões e na promoção da igualdade de gênero. Com a popularização do computador e o advento da internet, o ciberespaço passou a chamar a atenção das pesquisadoras dedicadas aos estudos de gênero, que se inspiraram nos estudos feministas da tecnologia, no feminismo ciborgue e ciberfeminismo, para investigar o espaço virtual como um lugar de interação, permeado de gênero, raça e outros marcadores da diferença, onde se reproduzem as relações de poder e se fomentam ações de resistência (BARROS, 2016).

Concomitante a esse contexto de empoderamento das mulheres negras, a popularização dos podcasts no Brasil se destaca. Os podcasts são arquivos digitais de áudio disponibilizados na internet e que podem ser acessados on-line ou baixados para dispositivos móveis, ou por meio de plataformas de streaming. Sua facilidade de criação e reprodução democratizou o acesso, tornando-os atraentes devido à sua variedade de conteúdo, muitas vezes informativo, fazendo com que essa mídia atingisse os mais diversos nichos: o jornalismo é um deles (LIMA, 2019). Essa acessibilidade na produção e distribuição de conteúdo permite que grupos que não encontram espaço na mídia tradicional possam compartilhar suas vozes e discutir suas particularidades.

Ao explorar a podosfera, nosso interesse se concentra no podcast *Afetos*, roteirizado e apresentado por Gabi Oliveira e Karina Vieira, com a participação de Deia Freitas, rompendo com diversas ausências, conectando-se a mulheres negras que vivem em silêncio em qualquer lugar” (hooks, 2019, p.43). Mais especificamente, o quadro “Afetos Te Ajuda”, apresentado quinzenalmente, com um novo episódio toda primeira sexta-feira do mês. Os episódios exploram emoções como amizade, família, vulnerabilidade, amor, e também discutem questões relacionadas à negritude, raça, classe, e tópicos sociais sugeridos pelas ouvintes por meio de um grupo no Telegram e por e-mail.

Os podcasts consistem em uma mídia de nicho, isto é, cada programa é focado em um público específico, que compartilha interesses ou uma identidade comum. A identificação entre as apresentadoras e as ouvintes e entre as ouvintes é um elemento central para a formação dessas comunidades. Cada episódio do podcast *Afetos* se concentra em temas específicos, que evocam as experiências das apresentadoras marcadas por questões de gênero, raça e classe, despertando empatia e possibilitando a identificação das ouvintes - um elemento fundamental na construção dessas comunidades.

Portanto, *Afetos* se configura como um espaço de apoio e acolhimento, onde as ouvintes integram, compartilham experiências pessoais e sugerem tópicos para futuros episódios, construindo um lugar possível para discutir suas visões de mundo, mediadas por essa linha de confiança que vai sendo traçada nesse território. Além disso, o podcast rompe com o silêncio imposto às mulheres, especialmente negras, a respeito dos problemas que as afetam, evidenciando que esses problemas são coletivos e têm gênero, raça, classe e sexualidade. Refletindo sobre a história de uma ouvinte, Gabi Oliveira analisa o papel de cuidado imposto às mulheres e a ideia que estas devem oferecer apoio incondicional aos homens para que se desenvolvam em sua carreira, sobretudo em relacionamentos heterossexuais:

E eu acho que é muito do que a gente é treinada durante a vida, mesmo que de forma inconsciente. E o que a gente consome, se for ver, na TV e no audiovisual, normalmente,

o cara consegue outro emprego, um emprego fora da cidade ou fora do país, a mulher está ali disponível para ir com ele. É o suporte, sabe? E isso não acontece do outro lado. Esse lugar de “tô com você pra tudo”. Acho que a gente é treinada para isso, para estar nesse papel de cuidadora, de pessoa que impulsiona, que estimula.⁵⁹

Não é por acaso que o quadro analisado seja intitulado “Afetos Te Ajuda”. As apresentadoras do programa oferecem conselhos e *insights* para os dilemas de suas ouvintes, que buscam caminhos e para solucionar problemas que enfrentam em seus relacionamentos, famílias ou ambiente de trabalho. Mais do que o compartilhamento de experiências e conselhos, as apresentadoras propõem um olhar crítico para sociedade e as estruturas que engendram as dificuldades e angústias mais cotidianas das mulheres.

Mulheres e a brecha digital

Para Zelinda Barros (2016), as categorias de gênero e raça explicam diferenças na forma como homens e mulheres se relacionam com as Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs), considerando a desigualdade no domínio de habilidades técnicas e de *expertise*. A antropóloga destaca que, devido ao acúmulo de tarefas com o trabalho doméstico e de cuidado, as mulheres têm menos tempo para se dedicarem a atividades on-line, impactando diretamente sua apropriação das tecnologias digitais.

De modo semelhante, Cecilia Castaño Collado (2008) aponta que brechas digitais se interpoem de maneira mais frequente e intensa entre as mulheres, obstaculizando o uso pleno da internet e da tecnologia. O mero acesso à tecnologia e à internet constitui-se em uma primeira brecha digital, enquanto a qualidade e a intensidade do uso da internet apontam para a segunda brecha digital. Tais brechas podem ser explicadas por meio de uma perspectiva de gênero porque “O acesso à internet é um fenômeno social e as condições sociais de acesso são importantes”⁶⁰.

Em uma sociedade marcada por assimetrias de poder e desigualdades de gênero, o acesso das mulheres à tecnologia e à internet é limitado. Soma-se a isso, as barreiras relacionadas a habilidades necessárias para se beneficiar da internet. Inovações tecnológicas não são difundidas de forma regular por toda a sociedade, visto que nem todos os indivíduos se convertem em usuários de novas tecnologias, tampouco em usuários avançados (COLLADO, 2008). Portanto, garantir o acesso não é suficiente, pois o uso de computadores e da internet exige habilidades específicas para que seja de fato vantajoso como ferramenta.

Além de habilidades como ler e escrever, o uso da internet requer capacidade para buscar informação, processá-la e utilizá-la, como a memória e o pensamento abstrato. A segunda brecha digital está relacionada com a brecha do conhecimento e, mais especificamente, com as habilidades digitais necessárias para viver e trabalhar em sociedades caracterizadas pela crescente importância do que se denomina como *digital literacy* – isto é, a alfabetização digital. O termo designa “todo o conjunto de habilidades técnicas cognitivas e sociais necessárias para desempenhar tarefas em ambientes digitais”⁶¹.

59 OLIVEIRA, Gabi. VIEIRA, Karina. FREITAS, Deia. AFETOS TE AJUDA PART. NÃO INVIABILIZE: #102. *Afetos Podcast*. Rio de Janeiro, jul., 2021. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/6HkyiekETIbWPable2M0n1>. Acesso em 21/11/2023. 22' 15".

60 “El acceso a Internet es un fenómeno social y las condiciones sociales del acceso son importantes” (COLLADO, 2008, p. 6)

61 “todo el conjunto de habilidades técnicas cognitivas y sociales necesarias para desempeñar tareas en entornos digitales” (COLLADO, 2008, p. 4)

Brechas digitais impactam a homens e mulheres de formas diferentes, sendo estas as mais afetadas pela dificuldade de acesso e apropriação de novas tecnologias. A brecha tecnológica de gênero pode ser definida como uma “[...] limitação de acesso, uso e apropriação das TICs (Tecnologias da Informação e Comunicação) pelas mulheres”, que incide não apenas sobre questões de gênero, mas também de raça e classe (LIMA, OLIVEIRA, 2020, p. 4).

Dulcilia Lima e Taís Oliveira (2020) analisam que a maioria das mulheres tem acesso à internet apenas por meio de celulares, que possuem recursos limitados quando comparados aos computadores. Além disso, as mulheres geralmente fazem uso do celular durante os trajetos para o trabalho e para casa. Cecília Collado (2008) aponta que, mesmo quando as mulheres possuem acesso a computadores e à internet, não têm tempo para usá-lo, especialmente devido ao cuidado com crianças.

Outro fator que impacta a qualidade e a intensidade do uso da internet e das tecnologias pelas mulheres é que a tecnologia tende a ser usada principalmente como uma ferramenta para a administração doméstica de forma remota, acompanhando a rotina dos filhos e solucionando problemas ligados ao ambiente doméstico.

Diante disso, o podcast se torna uma ferramenta em potencial para a conquista de espaços para as mulheres no ciberespaço, visto que é uma mídia de fácil acesso e consumo. É possível ouvir um programa de podcast enquanto realizamos atividades domésticas cotidianas ou no trajeto para o trabalho. Os podcasts passam a ser “uma alternativa atrativa para as mulheres criarem e consumirem conteúdo, tendo autonomia e liberdade para debater temas que a mídia tradicional, ainda, não discute” (CAVALCANTE; REIS, 2022, p. 94).

Os diversos avanços sociais para as mulheres negras brasileiras não dão conta de assegurar espaços seguros para discussões de temas relativos às mulheres negras que na conjugação do racismo e sexismo são atravessadas por um tipo de “asfixia social”, causando reflexos negativos em diversas áreas da vida, sobretudo no rebaixamento da autoestima desse grupo de mulheres (CARNEIRO 2011, p.62). Por isso, observar sobre como as mulheres negras estão transitando em linguagens novas de comunicação é importante, visto que

A linguagem é também um lugar de luta. O oprimido luta na linguagem para recuperar a si – para reescrever, reconciliar, renovar. Nossas palavras não são sem sentido. Elas são uma ação – uma resistência. A linguagem é também um lugar de luta (hooks, 2019, p. 58).

Além disso, embora o ciberespaço seja profundamente marcado por estereótipos de gênero e raça, condicionando nossa relação com o mundo virtual, é também um espaço que possibilita a recriação de identidades. Dulcilia Lima e Thais Oliveira (2020) analisam que a ampliação do acesso é ambígua, visto que a internet pode ser tanto uma ferramenta que permite a criação de novos canais de informação e que contribui para construção de identidades, quanto um espaço de crescente violência contra mulheres e pessoas racializadas, com a disseminação do ódio e a hipervigilância.

Apesar disso, interessa-nos mais colocar em foco a produção de podcasts por mulheres negras e a formação de comunidades on-line, que demonstram a capacidade de criar novas narrativas e imagens no ambiente digital. Essa característica, de acordo com Aldenora Cavalcante (2021, p. 55), “estimula uma interação mais consistente, posto que a interação tende a se desdobrar para outros ambientes no ciberespaço”.

Conseqüentemente, podemos observar o crescimento das comunidades de podcasts com a adição de mais participantes e o desenvolvimento de apoio mútuo dentro da podosfera, incluindo colaborações e compartilhamento entre apresentadoras de diferentes podcasts. A criação de um segmento colaborativo no programa *Afetos*, juntamente com a criadora do podcast Não Inviabilize, ilustra esse fenômeno.

Afetos Te Ajuda

Criado em junho de 2019, o podcast *Afetos* começa com uma série de episódios sobre emoções, cada um dedicado a uma emoção diferente: insegurança, felicidade, raiva, medo e amor. Conforme a descrição nas plataformas de streaming, “No podcast *Afetos* nós falamos sobre tudo que nos afeta, aproximando pessoas por meio do que nos sensibiliza”.

A ideia de um quadro dentro do programa *Afetos* surgiu a partir da demanda de ouvintes. Conforme os episódios do *Afetos* foram sendo disponibilizados e a interação entre as apresentadoras e ouvintes aumentando, elas perceberam que muitas ouvintes não tinham coragem de discutir alguns assuntos em outros lugares e encontravam no podcast um lugar seguro, corroborando com bell hooks (2019, p. 25), quando a autora afirma que “muitas pessoas negras são criadas para acreditar que há muitas coisas sobre as quais não se deve falar, nem no privado, nem em público.”

Gabi Oliveira e Karina Vieira, decidiram então criar um quadro para acolher as ouvintes. A definição do que deveria ser o quadro foi realizada no primeiro episódio do “Afetos Te Ajuda”, em fevereiro de 2021 (*Afetos* #81), quando a apresentadora Gabi Oliveira descreve o formato como semelhante “você sentar numa mesa de bar com as suas amigas, cada uma vai dando uma opinião, você conta um caso”⁶².

Os relatos são enviados por e-mail e, para proteger a privacidade das ouvintes, informações pessoais, como nomes e locais, são alteradas pelas apresentadoras. Após a publicação, os episódios são comentados na comunidade de ouvintes no Telegram, e as trocas de opiniões e conselhos são expostas por mensagem de texto ou áudio.

A ideia de acolhimento é reforçada inclusive nas capas produzidas especialmente para o quadro (Imagem 1). A arte consiste em um grupo de quatro mulheres, com diferentes tons de pele, abraçando uma à outra, num círculo centralizado. O abraço simboliza o acolhimento que as apresentadoras do podcast buscam oferecer por meio do programa, e que também se estende aos espaços dedicados à comunidade no Telegram.

Acima, do lado esquerdo, encontra-se a logo do podcast, em uma fonte que imita letras cursivas, com um coração no lugar da letra “o”, denotando escrita e desenhos feitos à mão e sugerindo suavidade e intimidade. Essa arte foi usada nos primeiros 13 episódios, apenas com variações de cores de episódio para episódio. A arte de capa foi substituída por outra, com fotos das duas apresentadoras e da convidada do programa (Imagem 2). A mudança da arte do quadro acompanhou as mudanças do design do podcast de modo geral.

62 OLIVEIRA, Gabi. VIEIRA, Karina. FREITAS, Deia. AFETOS TE AJUDA PART. NÃO INVIABILIZE: parte 1 #81. *Afetos Podcast*. Rio de Janeiro, 4 fev., 2021. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/1KwMLmc3Qv9JnVAGlo3ype?si=xNBgsfuGTPGq3p8kWT21Dg>. Acesso em 21/11/2023. 1’39”.



Imagem 1: Primeira capa do quadro "Afetos Te Ajuda"

Fonte: Podcast Afetos. <https://open.spotify.com/show/3cEqpvXRLlyOZXAJTOERBR>



Imagem 2: Nova capa do quadro "Afetos Te Ajuda"

Fonte: Podcast Afetos. <https://open.spotify.com/show/3cEqpvXRLlyOZXAJTOERBR>



Imagem 3: Capa do podcast *Afetos*

Fonte: Podcast *Afetos*. <https://open.spotify.com/show/3cEqpvXRLlyOZXAJTOERBR>



Imagem 4: Capa do podcast *Afetos*, episódio 211

Fonte: Podcast *Afetos*. <https://open.spotify.com/show/3cEqpvXRLlyOZXAJTOERBR>

A busca por lugares seguros para apresentar vulnerabilidade, é descrita por bell hooks como um processo de memória do corpo, que presentifica as violências coloniais através de diversos dispositivos de uma educação dada às pessoas negras para não expressar emoções

Expressar os sentimentos poderia significar uma punição ainda maior. Os pais avisavam: “Não quero ver nem uma lágrima”. E se a criança chorava, ameaçavam: “Se não parar, vou te dar mais uma razão para chorar.” Como é possível diferenciar esse comportamento daquele do senhor de engenho que espancava seu escravo sem permitir que ele experimentasse qualquer forma de consolo, ou mesmo que tivesse um espaço para expressar sua dor? Muitos negros têm passado essa ideia de geração a geração: se nos deixarmos levar e render pelas emoções, estaremos comprometendo nossa sobrevivência (hooks, 2010, p. 4).

Então, aprenderam a seguir seus impulsos somente em situações de grande necessidade e esperar por um momento seguro quando seria possível expressar seus sentimentos. (hooks, 2010, p. 2). Desde sua criação, o quadro “Afetos Te Ajuda”, com 27 episódios que foram ao ar até agosto de 2023, tem se desenhado como um território que traz segurança e representatividade.

No episódio de estreia, Déia Freitas, *podcaster* e criadora do “Não inviabilize⁶³” participou por sugestão dos ouvintes de ambos os programas. Embora inicialmente tenha sido uma colaboração pontual⁶⁴, a colaboração de Deia no quadro tornou-se regular a partir do terceiro episódio.

Neste episódio, Karina comenta que houveram “Muitos pedidos de vocês [ouvintes], pedidos nossos, pedidos da Deia, pedidos de todo mundo. Todo mundo queria isso. Deia Freitas é a nova integrante desse quadro, integrante fixa.”⁶⁵ A partir do quinto episódio, em junho, o quadro se tornou fixo.

No site do seu podcast, Déia se apresenta com sua marcante saudação “oi, gente!”, sendo usada no início de cada episódio do Não Inviabilize. Em seu *site*, a *podcaster* se apresenta:

Meu nome é Déia Freitas, tenho 47 anos, sou psicóloga, *podcaster*, roteirista, escritora, uma contadora de histórias! Sou ativista da causa animal, preocupada com o meio ambiente, vegana e voluntária em várias causas sociais (NÃO INVIABILIZE, 2022, grifo do *site*).

Os pedidos para a *podcaster* no “Afetos Te Ajuda” surgem devido à confiança e empatia construídas, principalmente entre mulheres, através do sucesso do podcast “Não Inviabilize”, iniciado em fevereiro de 2020 na pandemia de COVID-19 no Spotify⁶⁶. Esse programa apresenta histórias comuns por e-mail, incluindo o segmento mais famoso, “Picolé de Limão”, onde predominam relatos sobre traições e violência, principalmente protagonizadas por homens. Isso cria uma rede de apoio para mulheres compartilharem experiências semelhantes.

63 O podcast ocupa frequentemente os primeiros lugares no ranking de mais ouvidos no país em grandes plataformas de *streaming*. Não Inviabilize possui mais de 700 episódios e 11 diferentes quadros, como o “Amor nas Redes”, que conta histórias de amizades, famílias e romances, e o “Picolé de Limão”, que aborda diversos temas, desde traições em relacionamentos monogâmicos até relatos de vítimas de golpes. Não Inviabilize tem um milhão de ouvintes por mês e alcançou o número de 130 milhões de plays. O podcast possui ainda um canal do YouTube onde os episódios são legendados em vídeo e traduzidos em Libras. Ver mais em: <https://naoinviabilize.com.br/sobre/>

64 No segundo episódio do quadro (Afetos #85), Déia Freitas não participou, e as apresentadoras do Afetos conduziram o quadro.

65 OLIVEIRA, Gabi. VIEIRA, Karina. FREITAS, Deia. AFETOS TE AJUDA PART. NÃO INVIABILIZE: parte 3 #89. *Afetos Podcast*. Rio de Janeiro, 1 abr., 2021. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/6FTPbsh0veZr3TLB6F7B5x?si=0Bps18uqTpm54FNXPfeWuQ>. Acesso em 30/10/2023.

66 O podcast virou um fenômeno em 2022, com mais de 97 milhões de reproduções, mais de 940 mil ouvintes e mais de 140 mil reproduções por episódio (OLIVEIRA, 2023, p.11).

Essa abordagem franca e descomplicada ressoa com as mulheres, proporcionando um espaço onde podem se sentir ouvidas e compreendidas⁶⁷. A presença de Déia adiciona outra dimensão ao quadro “Afetos Te Ajuda”.

Se considerarmos a tomada de consciência das mulheres negras, associada a busca pela construção de suas próprias narrativas e protagonismo, a partir das estratégias de luta e resistências presentes no Feminismo Negro, é possível considerar que as mulheres negras utilizam ferramentas e espaços diversos com a finalidade de construir narrativas e subjetividades. Uma dessas ferramentas é encontrada no espaço on-line, mais especificamente, na produção de podcasts. Nos episódios do podcast *Afetos* e, especialmente, os do quadro “Afetos Te Ajuda”, as histórias recebidas geram a identificação das ouvintes e das próprias apresentadoras.

As experiências de Gabi Oliveira, Karina Vieira e Deia Freitas se misturam às histórias recebidas por e-mail, pois trazem à memória situações parecidas. No episódio de número 89, em que respondem a uma ouvinte sobre como perder a vergonha de se expor nas redes sociais, Deia Freitas relata como estereótipos sobre as mulheres negras impactam sua relação com a própria imagem, e sua exposição na internet:

Uma vez eu cheguei numa reunião em que os produtos que estavam ali, eu que tinha feito [...]. E tava todo mundo aclamando aquilo. E quando eu cheguei na reunião, mesmo estando bem arrumada, pediram um café pra mim. Eu fui tratada como a tia do café. Sem demérito nenhum à tia do café, mas ali naquela hora que eu cheguei ninguém me identificou com a pessoa que fez aquela reunião acontecer, que fez aquela coleção sair do papel [...] E com o podcast aconteceu também. Eu cheguei a postar uma foto no começo. E aí várias pessoas falavam “não imaginava que você era assim”. Outras pessoas, sem noção, diziam “imaginava que você fosse branca”.⁶⁸

Sara Ahmed (2018) afirma que os vínculos, se referindo também aos vínculos feministas, podem ser estabelecidos a partir do compartilhamento de vivências de violência e dor, ainda que seja importante considerar que essas vivências são sempre singulares e variam frente às experiências de cada pessoa. Relatos como o citado acima, permeiam o quadro e são um dos possíveis exemplos de assuntos que não tinham, até então, espaços para serem conversados por não acontecer um acolhimento satisfatório, mas que no podcast acaba por fortalecer o ensinamento de Audre Lorde quando a autora diz que “Meus silêncios não me protegeram. Seu silêncio não vai proteger você” (LORDE, 2020, p. 42).

Pois, para a Audre Lorde, “à medida que os conhecemos e os aceitamos, nossos sentimentos, e o ato de explorá-los com honestidade, se tornam santuários e campos férteis para as ideias mais radicais e ousadas” (LORDE, 2020, p. 37). Ao responder às questões e angústias das ouvintes, as apresentadoras fortalecem uma rede de mulheres que precisam ser ouvidas e conduzem o processo de tornar o silêncio angustiante em ações que buscam romper o sofrimento, através de ferramentas contemporâneas.

67 A identificação das mulheres não se restringe ao “Picolé de Limão”, e se estende às mensagens da *podcaster* durante a narração. Ela encoraja, especialmente as mulheres da classe trabalhadora, a não se tornarem “ONG de Macho,” uma expressão que descreve a sobrecarga emocional que muitas mulheres enfrentam ao equilibrar casa, filhos, trabalho e vida conjugal, frequentemente prejudicando sua saúde mental. Além de promover a autodefesa e a independência das mulheres, a apresentadora também desempenha um papel fundamental na desnaturalização de diversas formas de violência cotidiana, destacando a importância de reconhecer que o pessoal também é político.

68 OLIVEIRA, Gabi. VIEIRA, Karina. FREITAS, Deia. AFETOS TE AJUDA PART. NÃO INVIABILIZE: parte 3 #89. *Afetos Podcast*. Rio de Janeiro, 1 abr., 2021. Disponível em: <https://open.spotify.com/episode/6FTPbshOveZr3TLB6F7B5x?si=0Bps18uqTpm54FNXPfeWuQ>. Acesso em 30/10/2023. 12'25"

A escolha de analisar o quadro “Afetos Te Ajuda” surgiu da nossa identificação como mulheres negras cis e lésbica com os temas e o ambiente acolhedor do programa, capaz de abraçar infinitas realidades das populações negras porque caminha entre entendimento e cura de nossas dores sociais em comum.

Essa troca, promove um circuito de emoções que rompe com o silêncio imposto pela estrutura colonial, meio por onde a branquitude se mantém dominante, ampliando os dizeres da escritora negra bell hooks quando ela nos ensina sobre a importância da fala pois

Fazer a transição do silêncio à fala é, para o oprimido, o colonizado, o explorado, e para aqueles que se levantam e lutam lado a lado, um gesto de desafio que cura, que possibilita uma vida nova e um novo crescimento. Esse ato de fala, de “erguer a voz”, não é um mero gesto de palavras vazias: é uma expressão de nossa transição de objeto para o sujeito – a voz liberta. (hooks, 2019, p. 32)

Durante a escuta dos episódios a fim de analisá-los para este artigo, compreendemos que o podcast “Afetos Te Ajuda” enquanto projeto de sociedade organizado por mulheres negras, possibilita que aconteça em cada episódio que vai ao ar atos de resignificação da linguagem criada em desfavor desse grupo, e para romper o silêncio e erguer a voz (hooks, 2019) organizando emoções e conhecendo possibilidades de ser e estar no mundo.

O reconhecimento surge pela aproximação do feminismo das mulheres negras em suas realidades diversas dentro da classe trabalhadora que aconteceu pela popularização do feminismo negro e o enegrecimento de outras vertentes feministas (CARNEIRO, 2003). As mulheres negras têm empregado várias estratégias de resistência ao longo de nossas trajetórias, sendo o podcast *Afetos* uma dessas estratégias que enfatiza a importância da questão racial nas experiências das mulheres negras.

Olhar para esses movimentos de solidariedade criados por e para mulheres negras amplia o sentido de sobrevivência, “pode ser o que fazemos por outras pessoas, com outras pessoas. Precisamos que a outra resista; precisamos ser parte da sobrevivência da outra” (AHMED, 2004, p. 319).

Dentro deste contexto, o programa “Afetos Te Ajuda” movimenta uma gama de emoções, incentivando romper os silêncios ao oferecer um espaço seguro para expressar vulnerabilidades. Como mencionado por Wolff (2021, p. 241), emoções como raiva, ódio, amor, voluntariedade, riso e esperança têm o poder de nos ajudar a superar medos e lutos, permitindo-nos viver por meio da amizade e solidariedade”, funcionando como um convite para a libertação pessoal e coletiva por meio da expressão e da mudança ativa.

Referências bibliográficas

BARROS, Zelinda dos Santos. Intersecção de gênero e raça num território privativo do ciberespaço. In: 30ª REUNIÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA. Anais 30ª RBA - Associação Brasileira de Antropologia. João Pessoa: 2016, p. 1-16.

CAVALCANTE, Aldenora Teófilo Vieira Santos. *Enegrecendo a pauta: mulheres negras, afeto e resistência na podosfera brasileira*. 2021. Universidade do Porto. Mestrado em Ciências da Comunicação.

- CAVALCANTE, Aldenora Teófilo Vieira Santos; REIS, Ana Isabel. A influência do feminismo negro na podosfera brasileira. *Radiofonias – Revista de Estudos em Mídia Sonora*, Mariana-MG, v. 13, n. 01, p. 97-127, jan./abr. 2022.
- COLLADO, Cecilia Castaño. La segunda brecha digital y las mujeres. *Telos. Cuadernos de comunicación, tecnología y sociedad*, p. 24-33, 2008.
- CARNEIRO, Sueli. *Racismo, sexismo e desigualdade no Brasil*. Editora: Selo Negro Coleção: Consciência em Debate: 2011.
- CARNEIRO, Sueli. A batalha de Durban. *Revista Estudos Feministas*, v. 10, n. 1, p. 209-214, 2002.
- CARNEIRO, Sueli. Enegrecer o feminismo: a situação da mulher negra na América Latina a partir de uma perspectiva de gênero. *Racismos contemporâneos*. Rio de Janeiro: Takano 141 Editora, v. 49, p. 49-58, 2003.
- LIMA, Dulcilei C.; OLIVEIRA, Taís. Negras in tech: Apropriação de tecnologias por mulheres negras como estratégias de resistência. *cadernos pagu*, 2021.
- HOOKS, Bell. *Erguer a voz: pensar como feminista, pensar como negra*. São Paulo, Elefante, 2019.
- _____. *Ensinando a Transgredir – A educação como prática da liberdade*. Tradução: Marcelo Brandão Cipolla – 2. Ed. – São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2019.
- _____. *Vivendo de Amor*. Editora Bertrand Brasil, 2010
- LORDE, Audre. *Sister outsider: Essays and speeches*. Trumansburg, NY: The Crossing Press, 1984.
- WOLFF, Cristina Scheibe; GASPARETTO, Vera. Esperança Equilibrista: emoções e gênero nas lutas contra as ditaduras no Cone Sul. In: WOLFF, Cristina (Org.). *Políticas da Emoção e do Gênero nas Ditaduras do Cone Sul*. Curitiba: Brazil Publishing, 2021. p. 229-241.