O cárcere no espelho

Em um cotidiano marcado por diferentes formas de abandono, o acesso de detentas ao autocuidado pode ser um meio de preservação da identidade, da saúde e da dignidade

Por LUIZA VEZZÁ


1


2


3


4



5


6

IMAGENS: ILUSTRAÇÕES GERADAS COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (1 E 2); (PRINT COLLECTOR/GETTY IMAGES (3); MAJA HITIJ/GETTY IMAGES (4); GLÁUCIO DETTMAR/AGÊNCIA CNJ (5); PAULO PINTO/AGÊNCIA BRASIL (6).

PARA AS cerca de 31 mil mulheres que ocupam as prisões do Brasil, gestos aparentemente banais, como cortar os cabelos ou cuidar da pele, podem se tornar um desafio. "A primeira coisa que perdemos é a autoestima. Tomam nossa dignidade e nosso amor-próprio", diz Helen Baum, educadora social no Espaço Memória Carandiru, mestranda em Ciências Humanas e Sociais na Universidade Federal do ABC e ex-detenta. "Como recebemos poucas visitas, é difícil conseguir até um pente. Fiquei anos sem me olhar no espelho, sem ver meu corpo. Quando saí, nem me reconhecia."

O relato de Baum ajuda a refletir sobre o que significa autocuidado em um contexto em que o acesso a itens básicos é limitado – e como isso está ligado à preservação da identidade, da saúde e da dignidade em um cotidiano marcado por diferentes formas de abandono.

Presa em São Paulo por cerca de três anos, no Centro de Detenção Provisória Feminino de Franco da Rocha e no Centro de Progressão Penitenciária Feminino do Butantã, Baum tinha no dia da visita o principal motivo para se cuidar. Costumava pintar as unhas para as poucas vezes em que recebia a mãe. "Não existe vaidade, é depressão. Mas, para demonstrar para a família que está tudo bem, se passa uma chapinha no cabelo, quem tem maço de cigarro para pagar manicure faz as unhas, essas coisas."

Em São Paulo, segundo a Secretaria de Administração Penitenciária, as mulheres privadas de liberdade recebem, ao ingressar no sistema, uniforme, roupas de cama e um kit com sabonete, escova e creme dental, papel higiênico e absorventes. "O material é reposto conforme solicitação das reeducandas", informou a secretaria. Outros produtos, como tinta para o cabelo, podem ser adquiridos com recursos da folha de pecúlio – registro de valores acumulados pelo trabalho realizado dentro da unidade ou por depósitos feitos por familiares.

Na prática, o acesso a itens não fornecidos pelo Estado depende em grande parte dos recursos de cada mulher e do apoio que recebe das famílias – muitas vezes, elas próprias em situação de vulnerabilidade. Há ainda uma questão de gênero: detentas costumam receber menos apoio do que detentos. Entre janeiro e junho de 2025, mulheres receberam 135.401 visitas – 81,6% a menos do que os homens no mesmo período, segundo o Levantamento de Informações Penitenciárias do 18º Ciclo, realizado pela Secretaria Nacional de Políticas Penais.

Cristiane Regina da Cruz, psicóloga, psicanalista e pesquisadora do Laboratório de Psicanálise, Sociedade e Política do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, define autocuidado como "a possibilidade mínima de manter o corpo em ordem" e acrescenta que o conceito engloba saúde física, mental, emocional e social. "O cárcere é um microcosmo da sociedade. Aqui fora, não se pensa nas mulheres, não se tem equiparação social. Todas as opressões e violências que conhecemos estão postas ali de forma ainda mais contundente", diz.

"É como se fosse a cereja no bolo das violências", diz Flávia Ribeiro, fundadora da Casa Flores, organização que atua na transformação de trajetórias de pessoas em situação de vulnerabilidade. "Lá dentro não existe singularidade. Os uniformes são todos da mesma cor, os nomes viram números e elas estão longe das pessoas e dos ambientes de afeto."

O autocuidado assume um sentido que vai além da aparência. "É uma possibilidade de se sentir humana em um ambiente que desumaniza", diz Carolina Loeb, pesquisadora da Escola de Administração de Empresas de São Paulo da Fundação Getulio Vargas e autora da pesquisa "Eu não quero ser mais uma matrícula no sistema: sonhos para a liberdade e a (re)integração social de mulheres sobreviventes do cárcere", de 2025. "Negar cuidado e autocuidado, principalmente em higiene e acesso a itens básicos, é negar a subjetividade humana. Mas, além disso, é uma questão de saúde pública ausente", afirma Loeb.

Patrícia Vergílio sentiu os efeitos da prisão na pele. "Tive dermatite atópica. Meus braços e pernas ficavam vermelhos, coçava muito", conta. Segundo ela, um médico recomendou tratamento com corticoides, mas o uso se prolongou além do período considerado saudável e, posteriormente, ela desenvolveu problemas no fígado. "Queria que ele tivesse olhado para mim e pensado: 'Ela não vai morrer aqui, isso pode impactar a saúde dela no futuro', e orientasse o prazo correto da medicação. Hoje sofro porque não tive um cuidado humanizado naquela época."

Durante a prisão, também foi marcante a dificuldade para cuidar do cabelo. "Na minha primeira saidinha, ele estava abaixo da cintura, por medo de cortar lá dentro; não tinha tesoura, só navalha e barbeador", lembra. "Logo que saí, cortei no ombro e alisei." Nas saídas temporárias, montava um kit adaptado e enviava para si mesma. "A progressiva ia dentro do creme de cabelo; misturado ao creme de corpo, iam perfume e protetor solar de alto fator para conter a dermatite."

A escassez de produtos também cria uma economia própria dentro das unidades, com maços de cigarro e outros objetos sendo trocados por favores e serviços que vão de faxina e lavagem de roupas a guarda de entorpecentes e celulares.

Patrícia Borges poetisa e produtora cultural, é uma mulher trans que cumpriu pena em presídios masculinos. "Existiam acordos. Eu era a única mulher e, para conseguir igualdade, tinha que guardar droga. Aí recebia sabonetes e maços de cigarro para trocar e criava meu próprio skincare, se é que posso chamar assim."

Dentro da prisão, encontrou em rituais cotidianos, como ouvir música, ler e manter uma rotina de trabalho, formas de preservar a própria identidade e a saúde mental. "Ninguém precisa de um lápis ou um batom para viver. Não adianta nada ser linda e querer morrer todos os dias. Para chegar até aqui, meu amor, renasci como uma fênix."

Hoje Patricia é presidente da Casa Flores, instituição que a acolheu. Durante a conversa com *Marie Claire*, usa longos fios cor de mel, cacheados, com algumas luzes, e uma durag preta. Seu black power está trançado embaixo da lace. A imagem contrasta com o que viveu na prisão. "Matavam a minha feminilidade, era obrigada a raspar o cabelo semanalmente, não entrava calcinha."

A VIDA DEPOIS

Se dentro da prisão pequenos gestos de cuidado funcionam como uma forma de preservar a identidade, recuperá-los depois da liberdade também faz parte da reconstrução da vida. "A gente sai da cadeia, mas a cadeia não sai da gente", repetiram todas as egressas do sistema prisional entrevistadas nesta reportagem.

Antes da prisão, Helen Baum estava sempre maquiada, mas perdeu o hábito e, hoje, tem dificuldade para ver o autocuidado como prioridade. Em liberdade, passou a sentir coceiras nos pé, relacionou o sintoma às mudanças hormonais da menopausa e procurou uma ginecologista. Na consulta, porém, foi sugerido que hidratasse a região, porque a pele estava ressecada. A coceira desapareceu. No fim, o problema era falta de cuidado. "Como ia imaginar que precisava passar creme no pé? Na minha cabeça, isso é surreal."

> "Fiquei anos sem me olhar no *espelho,* sem ver meu corpo"

Já Patrícia Vergílio se formou em administração, cursa o quarto semestre da faculdade de serviço social e é coordenadora administrativa do Projeto Nova Rota, que oferece apoio especializado a pessoas egressas do sistema prisional. Mas conta que a retomada foi lenta: "Tenho acompanhamento psicológico há oito anos. Costumo fazer a sobrancelha, pinto a unha, mas reconquistar o meu cuidado com corpo e mente foi um processo longo."

Patrícia Borges encontrou apoio na Casa Flores e na amizade de outras mulheres – uma delas, vendedora de cosméticos, costumava enviar brindes e amostras grátis para incentivá-la. Com o passar do tempo, voltou a tratar do cabelo e da pele e, recentemente, realizou a cirurgia de redesignação sexual. "Sou uma mulher trans de 35 anos, ocupo um cargo de liderança e sou a personificação do meu sonho. Eu me amo. Tudo porque ressignifiquei as violências, não porque passei por elas", diz. "Meu autocuidado é acordar todos os dias e saudar a vida." ■