

POR QUE O BEM-ESTAR É POLÍTICO?

**Ações práticas para
contribuir com o fortalecimento
do bem-estar**
de pessoas defensoras
de direitos humanos
na América Latina



POR QUE O BEM-ESTAR É POLÍTICO?

Ações práticas para
contribuir **com o fortalecimento**
do bem-estar de pessoas
defensoras de direitos humanos
na América Latina



Publicado por Front Line Defenders

Primeira edição impressa no México em espanhol: Outubro de 2022

Segunda impressão na Irlanda em espanhol: Fevereiro de 2024

Primeira edição impressa em português no Rio de Janeiro: Abril de 2024

DUBLIN

Front Line Defenders - Sede social
First Floor
Avoca Court
Temple Road, Blackrock
Co. Dublin, Irlanda
A94 R7W3
Tel: 00 353 12 12 37 50
Fax: 00 353 12 12 10 01
Email: info@frontlinedefenders.org



BRUSELAS

Front Line Defenders- Escritório UE
Square Marie-Louise 72
1000 Bruselas
Belgium (Bélgica)
Tel: 00 32 230 93 83
Fax: 00 32 230 00 28
Email: euoffice@frontlinedefenders.org

Copyright © 2024 Front Line Defenders

Ilustração: Patricia Gasca

Tradução do espanhol para o português: Márcia Rodrigues

Revisão da versão em português: Daniele Duarte

Isenção de responsabilidade pelo texto:

A Front Line Defenders não garante que as informações contidas sejam aplicáveis ou infalíveis em todos os cenários possíveis e não será responsável por danos decorrentes de seu uso.

Escrito por Atziri Avila, Instrutora da Front Line Defenders nas Américas, e revisado com a inestimável contribuição das seguintes pessoas defensoras da região: **Nikole Yañez** (Honduras), **Walter Armando Torres** (El Salvador), **Rigoberto Lobo** (Venezuela), **Alibel Pizarro** (Panamá), **Aluna Acompañamiento Psicosocial A.C.**, **Ana María Hernández**, **Erick Monterrosas** e **Dania Alderete** (México).

Este guia foi elaborado para o benefício das pessoas defensoras de direitos humanos na América Latina e pode ser citado com referência à fonte.



SIGA A FRONT LINE DEFENDERS

 <https://twitter.com/FrontLineHRD>

 <https://twitter.com/@FLDAmericas>

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

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

 <https://www.youtube.com/user/FrontLineHRD>

www.frontlinedefenders.org



Agradecemos profundamente as pessoas defensoras de direitos humanos da América Latina por todas as contribuições compartilhadas que, por meio de sua experiência, contribuirão para fortalecer o bem-estar das pessoas defensoras de direitos humanos na região.





ÍNDICE DE CONTEÚDO

INTRODUÇÃO	9
CONTEXTO	13
Por que precisamos falar sobre bem-estar para pessoas defensoras de direitos humanos?	19
Por que o bem-estar é político?	24
AÇÕES PARA O FORTALECIMENTO DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL, FAMILIAR, ORGANIZACIONAL E COMUNITÁRIO	27
Modelo socioecológico de saúde	28
I Nível pessoal	30
Limites	31
Comunicação assertiva	32
Por que é necessário delegar?	33
Alimentação saudável	37
Conexão corporal	43
Exercícios físicos	44
Sono restaurador	46
Reflexologia	48
Respiração consciente	53
Terapias psicológicas	56
Transtorno de estresse pós-traumático (“TEPT”) e trauma vicário	58

Exames médicos e checkups	62
Desconexão digital	69
II Nível familiar	73
Mulheres defensoras	75
Homens defensores	80
Pessoas defensoras dos direitos humanos LGBTQIAPN+	83
Defensores comunitários	87
Pessoas defensoras dos direitos humanos com capacidades diversas	88
III Nível organizacional	93
O impacto do trauma nas organizações e nos sistemas	93
Bem-estar e sustentabilidade econômica	96
IV Nível comunitário	107
CONCLUSÕES	117
GLOSSÁRIO	121
BIBLIOGRAFIA	129
ANEXO	133
Registro de incidentes relacionados ao bem-estar	133
Questionário autoaplicável para identificar burnout, fadiga por compaixão e satisfação	135
“Sorriso interior”: meditação taoista	144
Recursos para fortalecer a segurança física e digital	150



DEDICATÓRIA

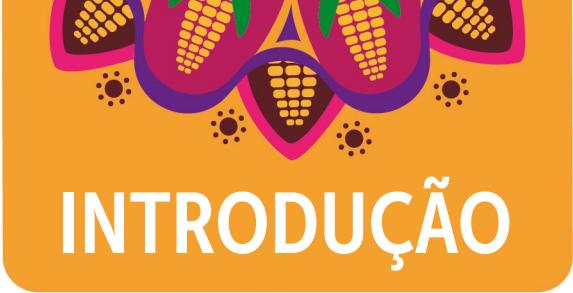
Este guia prático é dedicado a todas
as pessoas defensoras de direitos humanos
na América Latina, cujo trabalho contribui para
**construção de um mundo mais pacífico,
justo e igualitário.**
A vocês, nosso reconhecimento e solidariedade.

“Tenho que honrar

**minha mente e meu corpo
se quiser continuar nesta jornada”**

Rupy Kaur





INTRODUÇÃO

Na Front Line Defenders, concebemos a proteção a partir de um ponto de vista holístico, no qual as dimensões física, mental, emocional, energética e espiritual mantêm um equilíbrio que permite que as pessoas defensoras de direitos humanos desenvolvam seu trabalho em condições de liberdade, igualdade e segurança.

Por meio da interação diária com pessoas defensoras de direitos humanos de diferentes partes da América Latina, pudemos identificar a importância de fortalecer o bem-estar pessoal, familiar, organizacional e comunitário para garantir um trabalho saudável e sustentável.

Hoje em dia, falar de bem-estar não é um luxo, mas uma necessidade, mas há desafios que impedem as pessoas defensoras de incorporar práticas diárias que promovam sua proteção de forma holística.

Na América Latina, aquelas e aqueles que defendem, promovem e exigem a garantia dos direitos humanos enfrentam um contexto político, social e econômico adverso. Soma-se a isso o nível de violência que prevalece na região, onde ameaças facilmente se transformam em agressões, que podem até culminar na perda de suas vidas. Trabalhar para ajudar pessoas que estão sofrendo afeta seu bem-estar, gerando impactos negativos em sua saúde e estabilidade emocional que afetam diretamente o trabalho que realizam. Além disso, o estereótipo de que pessoas que defendem os direitos humanos



“devem estar sempre a serviço dos outros” faz com que as próprias pessoas defensoras vejam a busca do bem-estar e do autocuidado como uma ação egoísta. Especialmente quando as pessoas que eles acompanham são privadas e sofrem com a violação sistemática de seus direitos.

Por outro lado, as fontes de estresse para quem defende direitos humanos estão parcialmente associadas à diversidade de atores que enfrentam e ao conluio desses atores, sejam eles autoridades, crime organizado, empresas, redes sociais etc., tornando imperativo que, além da segurança física e digital, a segurança emocional e psicossocial dos ativistas também seja garantida.

Há também “uma estreita relação entre risco, dano e medo”¹. Como afirma a Aluna Acompanhamento Psicossocial, “o medo é uma emoção, uma reação natural a uma ameaça ou risco; no entanto, em contextos de violência sociopolítica, ele também se torna uma estratégia de controle social que tem um impacto intencional por parte dos grupos que exercem o poder para salvaguardar seus interesses, ou seja, o medo não é apenas um meio, mas também um fim”.

Portanto, é importante que as práticas para fortalecer o bem-estar não sejam vistas como eventos isolados ou ações individuais, mas como parte de um plano de proteção abrangente, que inclua estratégias em diferentes dimensões: individual, familiar, organizacional, institucional e social. De tal forma que trabalhar de maneira saudável, segura e equilibrada seja visto como um direito e NÃO como um favor ou privilégio, colocando-o como uma responsabilidade

¹ *Avaliação de riscos na defesa dos direitos humanos, um guia metodológico a partir de uma abordagem psicossocial*, Aluna Acompanhamento Psicossocial, p. 46. México, novembro de 2021.



individual, institucional e coletiva, onde até mesmo um orçamento financeiro pode ser previsto para que o custo do que isso implica não recaia apenas sobre a pessoa defensora.

Neste guia prático, compilamos ferramentas que foram usadas em diferentes partes da região por várias organizações e ativistas. As práticas podem ser opções úteis em tempos de crise, ações recorrentes de prevenção ou para reduzir o impacto negativo do trabalho em contextos de violência, estresse, discriminação e insegurança.

Agradecemos as pessoas defensoras que participaram dos diálogos virtuais “Estratégias Para Fortalecer o Bem-estar das Pessoas Defensoras de Direitos Humanos na América Latina”, realizado em maio e junho de 2021: Ángela Cuenca (Bolívia), Alice de Marchi (Brasil), Laura Aristizabal, Meylin Gamez (Colômbia), Onésima Linqueo (Chile), Walter Torres (El Salvador), Nikole Yañez (Honduras), Juanita Jiménez (Nicarágua), Alibel Pizarro (Panamá), Ana María Belique (República Dominicana), Rigoberto Lobo (Venezuela), Ana María Hernández, Dania Alderete, Erick Monterrosas, Gina Garibo, Mayte Regina Gardea, Stefanía Grasso, (México). Sem dúvida, suas experiências e contribuições foram extremamente valiosas para melhorar as condições em que esse trabalho inestimável foi realizado.





CONTEXTO

A comunidade global de pessoas defensoras de direitos humanos realiza seu trabalho diariamente sob altos níveis de estresse e risco. Em um contexto de autoritarismo, discriminação e desigualdade. Além disso, eles também são sobrecarregados com expectativas e com a responsabilidade de cuidar dos outros, fomentados por papéis e estereótipos que os categorizam como: pessoas que estão disponíveis o tempo todo, sacrificadas, comprometidas, corajosas etc. Portanto, estabelecer limites, parar, dedicar tempo para descansar e cuidar de si mesmos, bem como alocar recursos para seu equilíbrio e bem-estar, gera um sentimento de culpa e até mesmo uma percepção de egoísmo.

O fato de conhecer e vivenciar de perto as crises humanitárias e as situações difíceis das pessoas que acompanham, como mães de vítimas de feminicídio, familiares de desaparecidos, vítimas de tortura, sobreviventes, migrantes, entre outras populações altamente vulneráveis, impede que as pessoas defensoras de direitos humanos sejam uma prioridade para si mesmos. Ao contrário, dedicam seu tempo e atenção ao acompanhamento das vítimas, porém, raramente alguém lhes pergunta como estão, se estão bem, se estão cansadas/os ou tristes.

Ou, ainda, há um reforço sociocultural das práticas de sacrifício e esforço excessivo, em que o trabalho extenuante, estar disponível e acessível em todos os momentos, é a medida da “boa defensora” ou “defensor/a comprometido/a”.

Os casos que as pessoas defensoras e as organizações acompanham, bem como os estereótipos e as práticas, têm impacto positivo e negativo em seu estado emocional, portanto, é imprescindível reconhecer como incidentes de risco aqueles relacionados à sua saúde mental e emocional, a fim de entender como eles estão interrelacionados e são complementares à segurança física e digital.

Por outro lado, a sobrecarga de trabalho com jornadas que ultrapassam 12 horas por dia; a dinâmica sem limites; a pressão constante; os deslocamentos em áreas inseguras, a estigmatização social, a precariedade, a exposição à violência, aos testemunhos de graves violações de direitos humanos, o contato permanente com as vítimas e os vários obstáculos que enfrentam para realizar seu trabalho em condições seguras, levam ao desgaste e à exaustão física, mental, emocional e até mesmo econômica, de modo que esses impactos podem fazer com que as pessoas abandonem o trabalho de defesa, tanto por causa dos riscos de segurança física e digital quanto por causa dos custos para seu bem-estar e autocuidado.

Deve-se observar que, diferentemente de outros grupos populacionais, o trabalho que as pessoas defensoras de direitos humanos realizam na região não é oficialmente reconhecido como uma atividade profissional, de modo que a maioria das pessoas que defendem os direitos humanos na América Latina não tem direitos trabalhistas e previdenciários e vive em um presente e



futuro econômico instável e incerto. Esse fator torna inviável que os escassos recursos de que dispõem - se houver - possam ser alocados em ações para seu bem-estar ou que essa responsabilidade recaia 100% sobre as próprias defensoras/es.

Por outro lado, a racionalização excessiva e a falta de atenção ao bem-estar levam a doenças crônicas, reduzem a percepção de incidentes de segurança, inibem a capacidade de atenção e ação diante de outros tipos de violência, levam a uma exposição maior do que a necessária, geram um aumento do risco, além de ter um impacto psicossocial em suas famílias, parceiros e relacionamentos em geral, o que resulta no dilema de defender os direitos humanos de outras pessoas mesmo não tendo a garantia dos seus próprios. Entre outros impactos que reduzem a qualidade de vida daqueles que fundamentalmente a defendem.



Quais desses elementos de bem-estar estão presentes em sua vida?

Que outra atividade ou estado lhe traz bem-estar?



Esse guia inclui dicas práticas, exercícios e também terapias alternativas. Oferece um menu para que você possa experimentar diferentes técnicas e descobrir o que funciona melhor para você. Novas práticas serão mais eficazes se você praticá-las regularmente.



“Nosso trabalho exige força.

Ouvimos, escutamos e, todos os dias, absorvemos a tensão de outras pessoas e a sustentamos.

Então, eventualmente, a tensão recai sobre nós. Nós a manifestamos em um nível pessoal por meio de fadiga, estresse, insônia. Acumulamos o que os outros nos dizem”.

Lucie Boalo



POR QUE

precisamos falar sobre o bem-estar das pessoas defensoras de direitos humanos?

A defesa, a promoção, a demanda e o exercício dos direitos humanos são para o bem comum, portanto a prevalência, a estabilidade e a saúde das pessoas defensoras de direitos humanos devem ser uma responsabilidade social.

Por outro lado, o trabalho realizado pelas pessoas defensoras exige esforço mental, físico e emocional, pois os casos e situações que acompanham deixam sequelas que muitas vezes se alojam em seus corpos, manifestando-se por meio de desconforto muscular, dores, falta de apetite, falta de desejo sexual, falta de emoções, entre outros.

A qualidade de vida das pessoas defensoras, que trabalham para transformar os problemas sociais, é reduzida, o que também afeta a possibilidade de construir uma sociedade melhor, onde a defesa dos direitos não seja feita à custa da vida.

É por isso que as ações e decisões tomadas para fortalecer o bem-estar das pessoas defensoras devem abordar seu corpo, mente e espírito de forma integral, a fim de atender estruturalmente às necessidades específicas de cada pessoa, reconhecendo sua identidade de gênero, sexualidade, seu contexto, se vive em uma área rural ou urbana, sua idade, etc., para reduzir as possibilidades e o agravamento de impactos negativos contra eles. A identificação das circunstâncias que as colocam em risco aumentará suas capacidades.



Para fortalecer o movimento social, o trabalho de defesa e a própria sociedade, é necessário abordar todos os riscos que as pessoas defensoras enfrentam. Nesse sentido, os planos individuais, sem dúvida, exigem respostas institucionais de curto, médio e longo prazo.

Também é importante que falemos de bem-estar e promovamos ações para sua materialização, a partir de uma abordagem preventiva, e não quando se chega ao fundo do poço ou se atinge uma crise, o que é mais complexo e difícil de reverter. Ter consciência dos benefícios do equilíbrio na vida pessoal e coletiva pode permitir que as pessoas defensoras atuem com mais ferramentas em emergências, reduzam os impactos negativos e até salvem suas vidas.

"O corpo paga a conta"



- **Marque com um "✓" se você tiver sofrido de alguma das seguintes doenças ou enfermidades físicas:**
- **Que outras doenças ou enfermidades físicas você já teve e que podem estar relacionadas ao trabalho que você faz?**

-
- Gastrite
 - Lúpus
 - Colite
 - Diabetes
 - Insônia
 - Pré-diabetes
 - Azia
 - Dor no pescoço
 - Câncer
 - Perda de cabelo
 - Problemas digestivos
 - Dor nas costas
 - Síndrome do intestino irritável
 - Hipertensão
 - Dor nas articulações
 - Perda de apetite
 - Doenças hepáticas
 - Dor no estômago
 - Distúrbios alimentares
 - Deterioração significativa da saúde
 - Problemas renais
 - Doenças crônicas
 - Aumento da ingestão de álcool
 - Doenças de pele
 - Problemas respiratórios virais
 - Contratura muscular e óssea, dor muscular, tensão
 - Diminuição do desejo sexual
 - Suor nas mãos



Marque com um "✓" se você já experimentou algum desses desconfortos emocionais recorrentes para as pessoas defensoras de direitos humanos na América Latina:

Quais outros problemas emocionais relacionados ao seu trabalho você já experimentou?





As doenças mencionadas, físicas e emocionais, foram diagnosticadas em pessoas defensoras de direitos humanos na América Latina.

Elas podem estar relacionadas ao estresse e à tensão. *Se você tiver uma ou mais dessas doenças por um período prolongado*, é recomendável consultar profissionais de saúde, um curandeiro ou quem quer que você ache que possa ajudá-lo.



**“Ninguém pode dar
o que não tem”**

*Onesima Riquelme Linqueo,
Rede pela Infância Mapuche, Chile*



POR QUE

o bem-estar é político?

Fortalecer nosso bem-estar pessoal, familiar, organizacional e comunitário é um ato político de resistência e uma estratégia para a sustentabilidade de nossas lutas e movimentos sociais, pois sem a saúde e o bem-estar das pessoas defensoras, a luta coletiva também diminui e adocece. Além disso, os responsáveis pelas violações dos direitos humanos gostariam que as pessoas defensoras ficassem sem dormir, cansados e desnutridos, portanto, cuidar ativamente de si mesmo é revolucionário.

Incorporar hábitos saudáveis à vida cotidiana é um desafio, mas também é uma das respostas que ajudará a transformar a maneira como o ativismo é construído e concebido. A Iniciativa Mesoamericana de Mulheres Defensoras de Direitos Humanos concebe o autocuidado como: “uma ferramenta política que nos permite manter não apenas o ativismo como um motor de transformação social, mas também a vida e a saúde física, mental e emocional de homens e mulheres”². Enfatizando que “o significado político do autocuidado só é possível na dimensão coletiva, na reflexão e na ação que nos permite aprender a nos sentirmos acompanhadas/os, a resistir e a nos transformarmos a partir do pertencimento a algo mais do que eu mesma/o”.

Da mesma forma, é necessário mudar a percepção do trabalho em direitos humanos como “um sacrifício” e reconhecer que, para ajudar e acompanhar

² “Para uma cultura de bons tratos e bem-estar, promovendo os cuidados pessoais e os cuidados em equipa no trabalho”, Vilma Duque Arellanos, Equipe de Estudos Comunitários e Ação Psicossocial - ECAP, p.13. Primeira edição, Guatemala, maio de 2020.



os outros, é necessário renovar-se, curar-se integralmente e ter uma vida equilibrada.

Aumentar o bem-estar das pessoas defensoras individualmente tem um impacto positivo sobre as organizações e comunidades às quais eles pertencem e reduz a probabilidade de que impactos negativos os levem a desistir de seu trabalho.

O bem-estar deve fazer parte do plano de trabalho institucional. O reconhecimento e a promoção de estratégias para fortalecer o bem-estar pessoal, familiar, organizacional e comunitário contribuirão para a proteção integral das pessoas defensoras e das organizações da sociedade civil.

Além disso, a identificação de formas e ferramentas para enfrentar os impactos negativos ajudará a abordar precocemente as situações já identificadas, a prevenir incidentes futuros e a construir um ativismo saudável, consistente e de longo alcance.

É importante que aqueles que lideram organizações e movimentos coloquem o fortalecimento do bem-estar entre suas prioridades, promovam a geração de políticas institucionais nesse sentido, mas, acima de tudo, que, por meio do exemplo, incorporem o bem-estar nas práticas diárias.

Essa jornada será, sem dúvida, enriquecida pelo intercâmbio coletivo, para o qual podem ser promovidos espaços específicos. Também é importante que haja garantias em nível organizacional para que todas as ações tomadas sejam acordos institucionais e que o tempo e os recursos alocados para o bem-estar sejam valorizados, como parte da sustentabilidade de longo prazo da luta pelos direitos humanos.





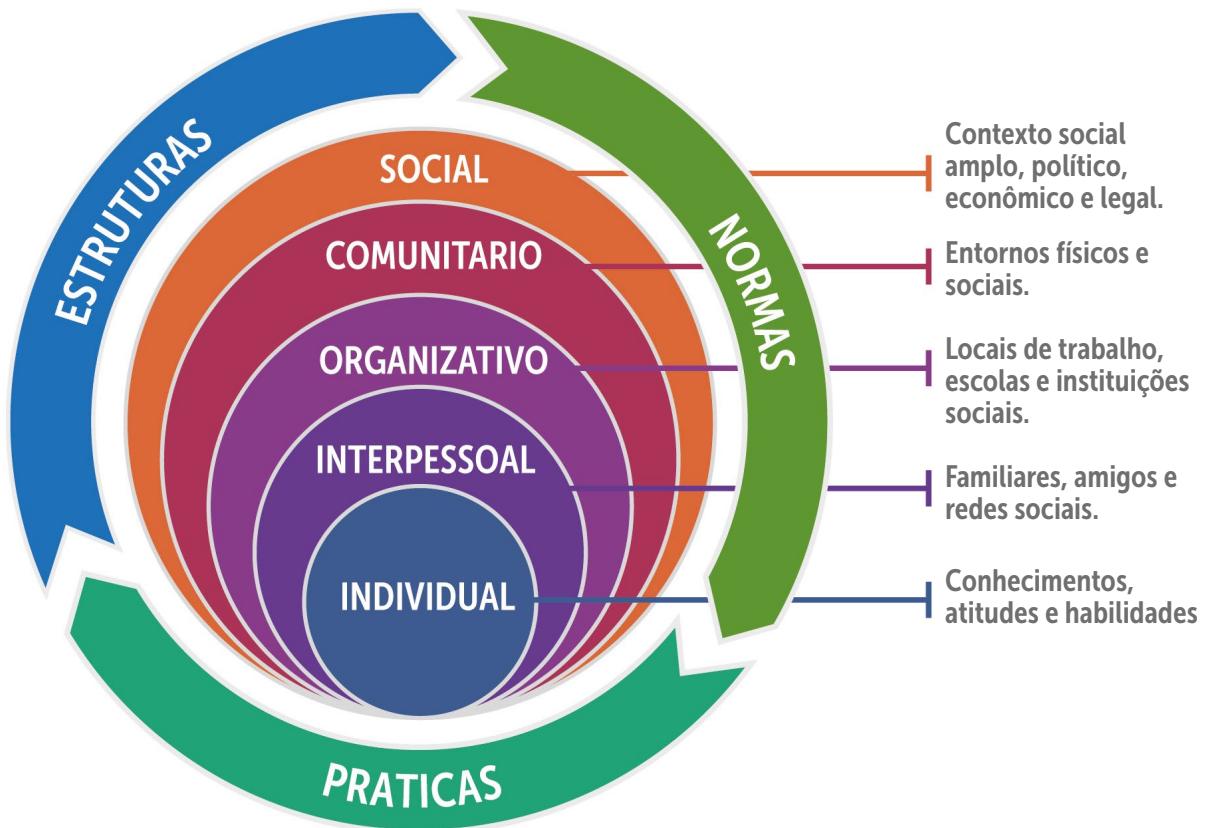
AÇÕES PARA O FORTALECIMENTO DO BEM-ESTAR INDIVIDUAL, FAMILIAR, ORGANIZACIONAL E COMUNITÁRIO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. No entanto, na maioria das vezes, a atenção é dada à saúde quando uma pessoa se sente mal, mas pouco é feito para evitar que ela fique doente.

Embora o bem-estar comece no nível individual, ele está inter-relacionado com o nível organizacional e comunitário, conforme mostrado no modelo socioecológico a seguir.



MODELO SOCIOECOLÓGICO DE SAÚDE



Modelo socio-ecológico (adaptado por Our Watch et al)



“Uma pessoa defensora dos direitos humanos precisa amar a vida para ajudar as outras e não pode cair na armadilha do ceticismo ou do derrotismo.

Temos que superar nossas limitações internas e externas, e isso só é possível se cuidarmos de nós mesmas/os.”

Alice de Marchi,
acadêmica e defensora de direitos humanos do Brasil





1 | Nível PESSOAL

As pessoas defensoras de direitos humanos raramente são colocadas em primeiro lugar. No entanto, é necessário recuperar a posição de que a proteção e a defesa começam no indivíduo e estão coletivamente entrelaçadas com nossas famílias, organizações e comunidades. Por outro lado, também é importante reconhecer que é no nível individual que as ações para o bem-estar ou para o mal-estar que se conectam com o conhecimento do próprio corpo podem ser tomadas e promovidas.

A falta de equilíbrio, o nível de desgaste, a “autoexploração” e o estresse tornam as pessoas defensoras propensas a rotas de fuga que as afastam de um ativismo saudável, sustentável e duradouro, por exemplo: má alimentação, ingestão excessiva de álcool, uso abusivo de drogas, ansiolíticos³, entre outras ações, que poderiam ser substituídas por exercícios, meditação, espaços de lazer etc. A seguir, compartilhamos algumas das práticas que podem contribuir para o fortalecimento do bem-estar em nível individual, as quais requerem consciência, tempo e disposição para experimentar um estilo de vida diferente.

³ É importante que, se estiver fazendo isso atualmente, não pare de tomar a medicação prescrita sem consultar seu médico.



LIMITES

Falar sobre limites é difícil dentro dos movimentos sociais e das organizações da sociedade civil, mas às vezes é necessário dizer “não”, em congruência com o fortalecimento de nossa autonomia.

As pessoas defensoras costumam pensar que, se não fizerem as coisas, ninguém mais as fará, então elas se forçam a fazê-las e ultrapassam seus próprios limites. No entanto, a realidade tem mostrado que há coisas que podem esperar e que, se você deixar de fazê-las ou adiá-las, nada acontece, mas, ao contrário, se uma pessoa entra em ação apesar de estar sem dormir, cansada, doente etc., os resultados podem ser fatais.

De acordo com o Centro para Vítimas de Tortura (CVT), quando as pessoas trabalham em ambientes de alto estresse, perigo ou exposição a traumas, limites saudáveis também ajudam a manter o trabalho de direitos humanos sustentável e as comunidades em que trabalham com expectativas claras.

Há casos em que as pessoas defensoras de direitos humanos pedem ajuda quando não conseguem mais lidar com a situação, quando se sentem sobrecarregados ou quando passam pela síndrome do “*burnout*”⁴.

Deve-se notar que os limites estão inter-relacionados com nossa cultura e contexto, bem como com nossa condição de idade, raça, identidade de gênero,

4 O termo *burnout* foi cunhado pela primeira vez em 1974 por Herbert Freudenberger em seu livro “*Burnout: The High Cost of High Achievement*”. O distúrbio geralmente é uma consequência do estresse crônico relacionado ao trabalho e é caracterizado por um estado de exaustão emocional. A Organização Mundial da Saúde reconheceu oficialmente o *burnout* como uma doença na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), cuja atualização entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022. Disponível em: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>



entre outros; portanto, são subjetivos e modificáveis, ou seja, a partir de nossos espaços e com nossas ações, podemos construir práticas que promovam um ativismo mais saudável e que abordem a exaustão emocional à qual as pessoas defensoras estão expostas.

Vale ressaltar que, segundo a CVT, “os limites em nossa vida profissional não funcionam nem quando são flexíveis demais nem quando são rígidos demais; eles exigem autorreflexão e consciência de nossa capacidade de assumir ou deixar de assumir cada vez mais”.

Os limites estão diretamente ligados ao bem-estar porque nos permitem responder melhor ao estresse, às crises e às situações traumáticas ao longo do tempo.

Estabelecer limites com as vítimas que acompanhamos, com colegas, organizações e comunidades é saudável. Criação de políticas e procedimentos para estabelecê-los nos ajudarão a realizá-los e mantê-los.

Aqui estão algumas ferramentas para estabelecer limites:

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA⁵

- Quando quiser estabelecer limites, a comunicação assertiva o ajudará a transmitir a mensagem de maneira apropriada, tanto com sua família, seu parceira/o, com as pessoas de sua organização ou coletivo e com as vítimas com as quais trabalha.

⁵ A assertividade é uma habilidade social. É uma forma de comunicação na qual você expressa de forma clara e respeitosa seus desejos, necessidades, posições e limites aos outros, não que esteja sendo egoísta ou rude, mas que está simplesmente sendo assertivo e claro em sua comunicação.



- 🍌 É bom expressar como nos sentimos, nossos medos e desafios.
- 🍌 Uma estratégia é usar a fórmula: “Isso é o que eu penso, isso é o que eu sinto e isso é o que eu preciso”.
- 🍌 Pedir apoio é uma habilidade que podemos incentivar.
- 🍌 Também é importante expressar quando não podemos atender a uma solicitação, quando não temos uma resposta ou quando é necessário priorizar nossa saúde, estabilidade física e emocional em relação a outras situações.

POR QUE É NECESSÁRIO DELEGAR FUNÇÕES?

- 🍌 Porque a fadiga e o esgotamento têm um impacto negativo sobre a capacidade de agir e reagir.
- 🍌 Outra estratégia para incentivar o estabelecimento de limites é recorrer a outras pessoas ou organizações quando seu corpo e suas capacidades estiverem sobrecarregadas. Isso ajudará as pessoas que você acompanha a receber cuidados eficazes e de curto prazo.
- 🍌 Delegar a outros não é um sinal de enfraquecimento, mas uma ação de fortalecimento em nível individual e coletivo que também contribuirá para aliviar sua carga de trabalho.
- 🍌 Porque é uma forma de evitar o *burnout*⁶ ou o esgotamento pessoal e da equipe: “Uma pessoa que NÃO estabelece limites não permite que outras pessoas também os estabeleçam”, acelerando assim o esgotamento e a tensão em outras pessoas. Portanto, os limites são essenciais para gerar ambientes organizacionais saudáveis.

⁶ Na seção de anexos, você encontrará um questionário autoaplicável que o ajudará a identificar seu esgotamento e fadiga.

- Delegar também significa compartilhar o trabalho e assumir um compromisso com a ação coletiva. Trabalhar em conjunto na luta pelos direitos humanos é fundamental. É possível transformar lógicas de poder e participação que também são excludentes. A coletividade contribui para a sustentabilidade do ativismo, para a defesa dos direitos e também pode servir como uma estratégia de proteção em situações de risco que os ativistas e líderes frequentemente enfrentam.

PRÁTICA



Perguntas que você pode fazer a si mesmo para começar a estabelecer limites e delegar.

- **Quantas horas por dia posso fazer meu trabalho como defensor/a sem ficar muito cansado?**

- **Como posso limitar as horas que trabalho?**

- **Quantos dias por semana preciso para me recuperar e aproveitar minha vida fora do trabalho?**



☉ A quem posso delegar ou treinar para me ajudar?

☉ Como posso deixar capacidades em minha organização/coletivo/ espaço para que as coisas possam avançar sem mim?

☉ Estou considerando tempo em meu trabalho para compartilhar conhecimento com minha equipe?

Colocar essas questões em prática neutraliza o excesso de esforço que as pessoas defensoras têm sobre si mesmas e contribui para a transformação pessoal que tem um impacto em nível organizacional e coletivo.

Vale a pena mencionar que, para que delegar seja viável, é necessário que o coletivo ou a organização tenha as condições e estruturas básicas que a permitam, pois, embora muitas pessoas não deleguem por não se sentirem confiantes, outras não o fazem porque não existem as condições, os recursos humanos ou econômicos necessários para que isso seja uma realidade.



“Não importa quão
urbana seja sua vida,
seu corpo sempre
dependerá da terra”.

Provérbio indígena





ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma dieta saudável contribui para reduzir o risco de sobrepeso e obesidade, doenças não transmissíveis, incluindo diabetes, doenças cardíacas, derrame e câncer.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, “a composição exata de uma dieta variada, equilibrada e saudável será determinada por características individuais (idade, gênero, estilo de vida e nível de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares”⁷. Entretanto, existem princípios básicos para uma alimentação saudável, entre eles:

- Consumo variado de frutas, verduras, legumes, cereais, sementes, dando prioridade aos alimentos da terra
- Ingestão equilibrada de calorias
- Redução de alimentos processados
- A gordura não deve exceder 30% da ingestão total de calorias.
- Limitar o consumo de açúcar livre a menos de 10% da ingestão calórica total
- Manter a ingestão de sal abaixo de 5 gramas por dia, o que ajuda a prevenir a hipertensão, reduz o risco de doenças cardíacas e derrames.

⁷ “Alimentação saudável”, Organização Mundial da Saúde, 31 de agosto de 2018.
Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



Além de uma alimentação saudável, beber 2 litros de água por dia, ou 5 copos por dia, ajudará a reduzir o risco de doenças cardíacas e diabetes. A água é essencial para manter o corpo hidratado, o coração e a mente saudáveis.

Uma alimentação consciente o convida a preparar não apenas o alimento, mas também o momento da refeição, o espaço, o ritmo, o tempo, etc. Comer de forma saudável, priorizando alimentos naturais e cultivando hábitos alimentares, fortalece nossa mente, corpo e espírito, e a comida nos permite conectar com a terra.



Benefícios de beber água

70% da composição do nosso corpo é água, um elemento indispensável para mantê-lo saudável, pois, além de limpar o organismo e eliminar toxinas, é um veículo eficaz para transportar as vitaminas e os sais minerais de que nossas células necessitam. Beber água não custa e não prejudica [...] É provável que algumas pessoas não gostem de beber um líquido sem gosto, mas, pelo mesmo motivo, ele não pode ser desagradável e será de grande benefício para o corpo⁸.

- Alivia a fadiga
- Evita dores de cabeça e enxaquecas.
- Ajuda na digestão e evita a prisão de ventre
- Ajuda a manter a pele saudável
- Regula a temperatura corporal
- Reduz o risco de câncer
- Melhora o sistema imunológico
- Reduz o risco de problemas cardíacos
- Reduz o mau hálito
- Ajuda na perda de peso



⁸ "Água, o alimento vital para suas células," Dr. Ricardo Perera Merino, p. 22, Editorial Palibrio, agosto de 2011.



Marque com um "✓" o que mais se aproxima de sua realidade

	Nunca	Às vezes	Frequentemente	Sempre
Com pressa?				
Fora do horário?				
Em pé?				
Fazendo outras atividades ao mesmo tempo?				
Você tem tempo para conversar depois de comer?				

Se a maioria das respostas for frequentemente ou sempre, é necessário rever seus hábitos alimentares e, se possível, procurar orientação especializada.



🟡 Qual é a relação entre o que você come e seu corpo?

🟡 De que forma sua alimentação expressa seu bem-estar ou negligência?

🟡 O que você mudaria em sua dieta e como essas mudanças se manifestariam em sua saúde?

🟡 Como seu espaço de trabalho ou suas atividades influenciam a maneira como você se alimenta?

🟡 O que você precisa dentro e fora de seu espaço de trabalho para transformar esses hábitos nocivos à saúde?

“Depois de me sentir
desconectada/o por tanto
tempo, minha mente e meu corpo
finalmente voltaram a estar juntos”.





CONEXÃO CORPORAL

Na dinâmica das pessoas defensoras, raramente há espaços específicos para dar atenção ao motor da existência: o corpo. Assim, a falta de atividade física está entre os principais fatores de risco para sua saúde. É necessário refletir sobre a maneira como você se relaciona com seu corpo, para tomar consciência dos sintomas e alertas que ele emite e que são continuamente ignorados, normalizados ou justificados. Como resultado, as pessoas defensoras se acostumam a viver com o desconforto, desalinhando seu limiar de dor e funcionando em um “nível moderado de bem-estar”.

A maioria das defensoras e defensores sente que precisa “trabalhar um pouco mais”, tem a sensação de “não estar fazendo o suficiente” e está sob pressão para cumprir os projetos e a militância. Em vez de validar suas dores, seu cansaço, seus próprios medos, etc., é mais provável que sintam que não estão fazendo o suficiente.

No caso das mulheres defensoras, elas concebem seu corpo como seu primeiro território, mas também é o local onde as relações de poder foram historicamente marcadas, e elas também o simbolizam como o local onde nascem sua liberdade e autonomia. Dessa forma, reconectar-se com sua corporeidade é também assumir sua soberania.

“Ser para outras pessoas” é um obstáculo que impede as defensoras de direitos humanos de dedicar tempo para se exercitar e se conectar consigo mesmas. Entretanto, é importante reconhecer que a mente e o corpo têm limites. Abaixo, compartilhamos alguns exercícios e ações de autocuidado que podem ajudar a gerar mais conexão com seu corpo.



EXERCÍCIOS FÍSICOS

Os exercícios e as disciplinas físicas ajudam a combater doenças e problemas de saúde, como pressão alta, diabetes, depressão, ansiedade, artrite etc.

O exercício físico também contribui para o controle de peso, melhora a força muscular e aumenta a resistência. Ajuda a dormir bem e melhor. Estimula a melhora da vida sexual e do estado emocional, fortalece a autoestima e a confiança, o que se reflete em mais felicidade, mais relaxamento e menos ansiedade. Ajuda você a se conectar consigo mesmo e a se conectar em um espaço social com amigos, colegas, seu parceiro/a e sua família.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, recomenda-se que pessoas entre 18 e 64 anos pratiquem atividade física por pelo menos 30 a 40 minutos por dia⁹.



⁹ "Qual é o nível de atividade física recomendado?", Organização Mundial da Saúde, 26 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Algumas das atividades que podem exercitá-lo são

- Caminhar
- Exercícios de alongamento
- Natação
- Dançar
- Exercícios de relaxamento
- Tai Chi, etc.
- Handebol
- Futebol

COMO VOCÊ HABITA SEU CORPO? | PRÁTICA



● Como você habita seu corpo?

● Como você se sente nele?

● Quanto você se exercita e como se sente quando se exercita?

● Que tipo de atividades você gosta, se diverte e acha que são boas para seu corpo?

- 🍃 Que atividades físicas você praticava (como exercício) no passado que parou de praticar com o tempo? Por que parou de praticá-las?
-
-

- 🍃 O que você precisa para ter tempo para se exercitar e se movimentar?
-
-

SONO RESTAURADOR

O sono também é vital e restaurador, ele renova, e um bom descanso também contribui para a manutenção de um estado saudável.

Algumas ideias para melhorar seus hábitos de descanso e sono, caso tenha tido um dia de muito estresse ou atividades intensas, atendido um caso difícil ou sido exposto a emoções de grande dor e desamparo, podem ser

- 🍃 Tomar um banho quente
- 🍃 Visualizar que a água limpa e purifica todo o excesso de energia que você trouxe para casa
- 🌊 Usar essências florais ou óleos essenciais
- 🍷 Fazer automassagem
- 🎵 Ouvir músicas que o relaxem ou o conectem à felicidade
- 📖 Ler ou ouvir uma meditação relaxante
- 🌳 Faça uma caminhada em um parque ou em algum lugar próximo à natureza.
- 🍷 Beber chá, de ervas aromáticas ou calmantes, como lavanda ou camomila, entre outros.



É importante manter a conexão entre o corpo e o espírito. Outras maneiras de fortalecer essa conexão são abraçar árvores, tocar plantas, deitar no chão ou na terra, andar descalço na terra ou na grama, meditação¹⁰, ioga, práticas de atenção plena, que se baseiam no desenvolvimento da “capacidade de estar totalmente presente [...] elas nos fazem perceber até que ponto nossas projeções mentais alteram nossa percepção do que é real”. Essa prática também pode ajudá-lo a melhorar sua saúde, combater o estresse, a ansiedade, a depressão e aumentar a criatividade¹¹. Ouvir seu corpo e prestar atenção às dores e aos incômodos aumentará não apenas seu bem-estar, mas também as capacidades que fortalecem sua proteção.

¹⁰ Na seção de anexos, você encontrará a Meditação Taoista “Sorriso Interior”, que pode ser praticada individual e coletivamente.

¹¹ “Mindfulness: A arte de manter a calma no meio da tempestade”, Dr. Mario Alonso Puig, Editorial Grupo Planeta, setembro de 2019.

Como você escolhe

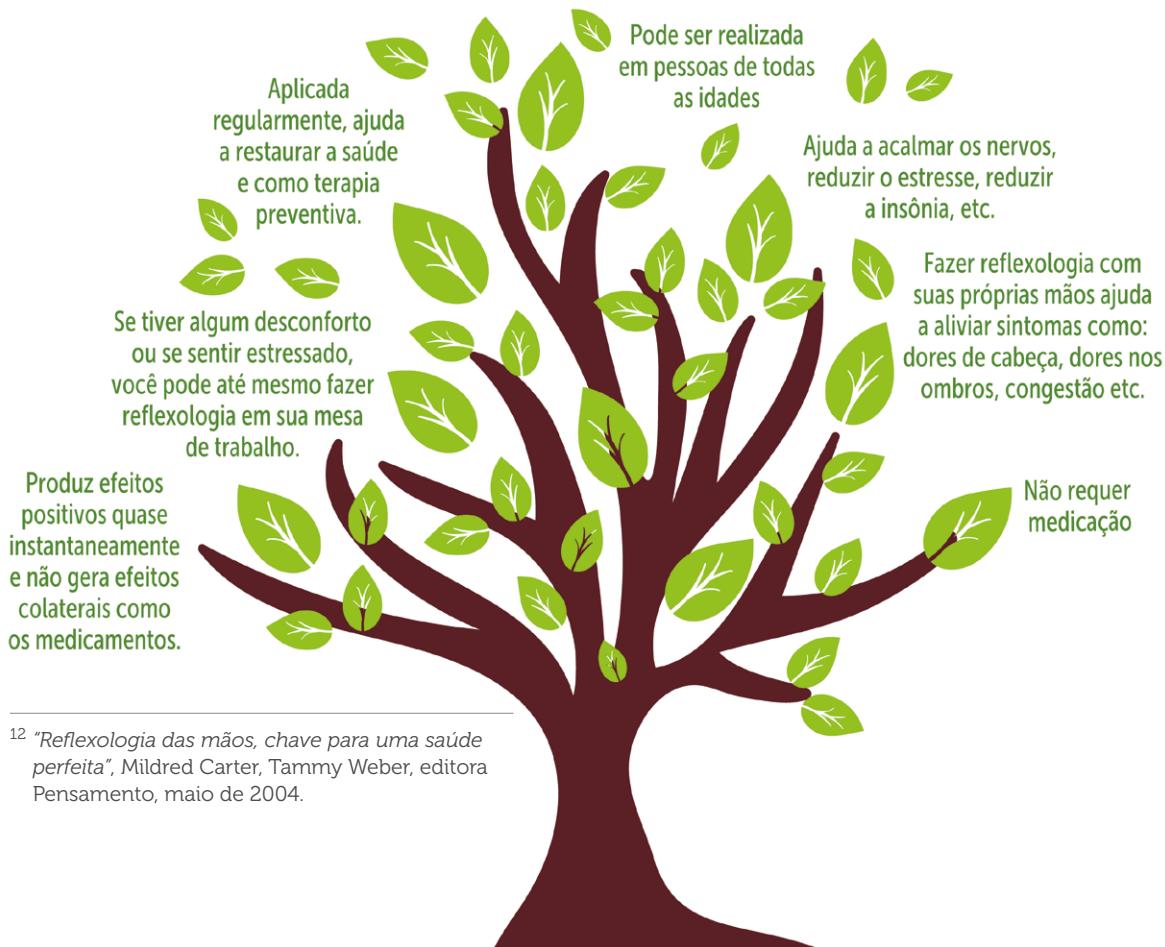
viver sua vida?

**É necessário tomar
algumas medidas
para equilibrá-la?**



REFLEXOLOGIA

A reflexologia é um método natural de cura¹² que se baseia no reconhecimento da relação entre “pontos reflexos das mãos e dos pés com todos os órgãos do corpo”. É um método simples, natural e seguro que, por meio da acupressão, trabalha com os canais de energia para liberá-los e permitir que fluam livremente. Atualmente, é usado por fisioterapeutas e alguns profissionais da área médica em geral.



¹² “Reflexologia das mãos, chave para uma saúde perfeita”, Mildred Carter, Tammy Weber, editora Pensamento, maio de 2004.



A teoria da reflexologia das mãos é que, quando algo não está funcionando bem no corpo, o ponto reflexo da mão correspondente terá uma sensação diferente quando a estimulação ou a pressão for aplicada.

A reflexologia das mãos requer pressão porque os pontos são mais profundos nessa área.

- Sente-se em uma cadeira em uma sala iluminada e silenciosa.
- Você pode aplicar alguns óleos ou cremes aromáticos para relaxar e aumentar a flexibilidade.
- Identifique os pontos de reflexão em suas mãos que correspondem às partes do corpo que deseja trabalhar. Por exemplo, se você tem dor no lado esquerdo do pescoço, deve trabalhar os pontos sob o polegar do lado esquerdo.
- Pressione o ponto de reflexão com firmeza. Você pode aumentar a pressão gradualmente para garantir que o reflexo seja ativado.
- Em caso de dor, afrouxe gradualmente a pressão.
- Mantenha a pressão por 30 segundos e solte.





- Faça uma breve pausa e repita o procedimento 30 segundos depois.
- Se a técnica de pressão for desconfortável, você pode fazer um movimento circular sobre o ponto reflexo por 5 segundos para a direita e 5 segundos para a esquerda. Repita várias vezes em cada ponto de reflexo.
- Aplique a reflexologia em todas as áreas das mãos, mas preste mais atenção às áreas em que identificar desconforto.

Após a reflexologia

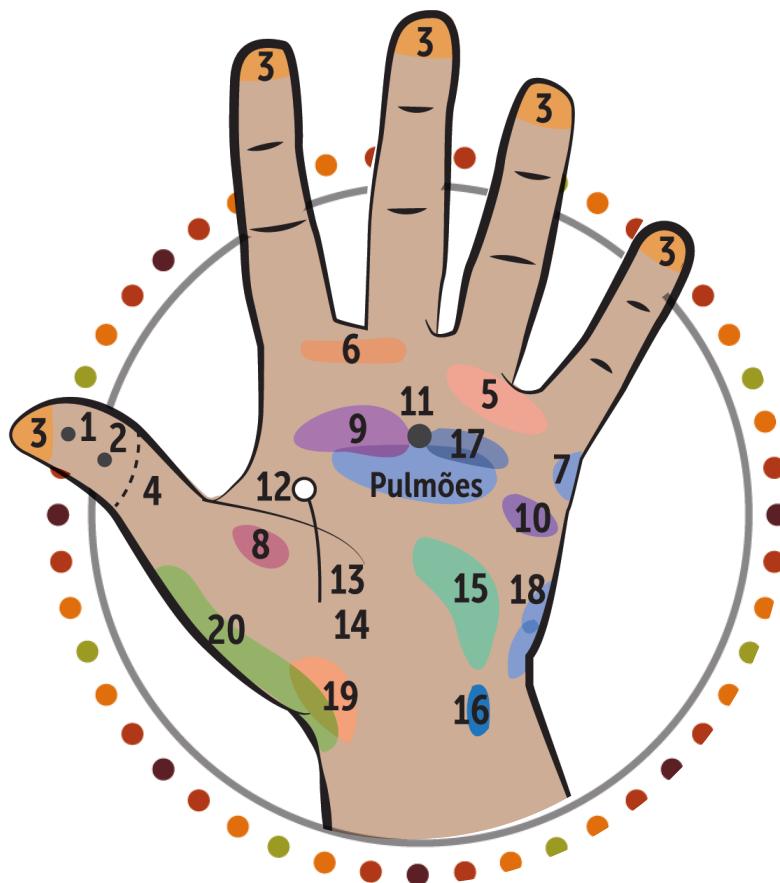
- Quando terminar a sessão de reflexologia, sente-se ou deite-se em silêncio por pelo menos 10 minutos.
- Beba vários copos de água para drenar as toxinas que foram liberadas de seus órgãos e músculos.

Importante

Sempre trabalhe os pontos de reflexologia com as duas mãos para que seu corpo não fique desequilibrado.



Pontos de reflexologia das mãos¹³.



1. Glândula pituitária
2. Cabeça
3. Seio
4. Pescoço
5. Olhos
6. Orelhas
7. Ombros
8. Tireoide
9. Estômago
10. Fígado
11. Plexo solar
12. Rim
13. Uretra
14. Vesícula biliar
15. Intestinos
16. Apêndice
17. Coração
18. Ovários/testículos
19. Útero / Próstata
20. Dorso

¹³ Gráfico extraído do *Manual de autocuidado para defensores de direitos humanos*, produzido pelo Centro de Derechos Humanos de las Mujeres A.C. (CEDEHM) e Capacitar International, p. 71, Chihuahua, México, 2018.



**“Inspire a energia da terra,
expire o estresse, a tensão e a dor”.**

Patricia Cane,
fundadora e diretora do Capacitar International



RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

A respiração é a contrapartida física do pensamento¹⁴, portanto, a respiração é a ação da mente que fornece energia vital ao organismo. Além disso, a palavra espírito vem da palavra latina spiritus, que significa respirar.

Benefícios da respiração consciente

- Alivia e reenergiza todo o sistema
- Como funciona como o elemento ar, ela cria movimento, pulsação, vibrações e vida
- Traz energia fresca para os tecidos e células para nutrir o corpo, a mente e a pessoa como um todo
- Quando expiramos, liberamos o estresse e as toxinas acumuladas
- É uma maneira eficaz de liberar a tensão acumulada no corpo
- A respiração profunda em um momento difícil pode mudar completamente a maneira como lidamos com uma situação.

O trabalho de respiração combinado com imagens de luz ou da natureza pode promover sensações de paz, calma e concentração¹⁵.

¹⁴ "Respiração, Mente e Consciência", Harish Johari, p.5, Inner Traditions/Bear & Company Publishing House, 1997.

¹⁵ "Manual de autocuidado para mulheres defensoras de direitos humanos", Centro de Direitos Humanos das Mulheres A.C. (CEDEHM) e Capacitar Internacional, Chihuahua, México, p. 23, 2018.



- Sente-se em uma posição confortável sem cruzar as pernas ou os braços.
- Inspire e expire profundamente
- Inspire pelo nariz, lenta e profundamente
- Encha seus pulmões de ar por três segundos
- Solte o ar pela boca lentamente e conte até três novamente.
- Repita o processo duas ou três vezes



É normal ficar ansiosa/o em determinados momentos, mas não é normal ficar ansioso o tempo todo. As pessoas defensoras vivem sob estresse diariamente, portanto, é necessário identificar quando se está estressada/o e conhecer e usar métodos de relaxamento para manter o equilíbrio e a paz interior.



**“No início, nos sentíamos
como um fio. Encontramos
uns aos outros e começamos
a unir nossos fios, nossas histórias.
Isso nos faz sentir parte
de uma nova
tela de esperança.”**

*Defensora Juanita Jiménez,
Diretora, Movimiento Autónomo de Mujeres,
Nicarágua*



TERAPIAS PSICOLÓGICAS

As terapias psicológicas ou o acompanhamento emocional oferecem a oportunidade de falar e ser ouvida/o, de expor suas preocupações e necessidades sem ser julgado e, ao mesmo tempo, gerar novas e melhores ferramentas para enfrentar e superar as dificuldades que estamos enfrentando. Seu objetivo é recuperar a estabilidade, o bem-estar e a alegria que consideramos perdidos e, com isso, melhorar nossa saúde e qualidade de vida¹⁶. Existem diferentes tipos de psicoterapia, por isso é importante identificar aquela com a qual você se sente confortável e a que considera mais adequada e oportuna para você.

Vale lembrar que muitos ativistas/os entraram na defesa dos direitos humanos como vítimas de graves violações, por isso mergulharam na busca por justiça e no acompanhamento de outras vítimas, sem processar as experiências traumáticas e sem compreender seus impactos, razão pela qual é necessário o acompanhamento psicológico ou psicossocial.

Algumas das questões que podem ser trabalhadas nas sessões terapêuticas são: luto, perdas não trabalhadas, feridas resultantes da violência, etc. Uma sessão semanal ou quinzenal pode ser um número adequado, mas a frequência dependerá do estado em que você se encontra, das necessidades identificadas e algumas vezes das condições econômicas e de acesso a esse profissional. O atendimento imediato e adequado pode ter uma influência positiva em seu estado emocional atual ou como medida preventiva.

¹⁶ *Recursos para o bem-estar emocional das mulheres em face da depressão e do suicídio*, Defesa Jurídica e Educação para Mulheres S.C. Vereda Themis, p. 30, México, 2012.



Há uma ideia de que as pessoas defensoras de direitos humanos são pessoas muito fortes ou que “precisam ser mais fortes”; no entanto, é importante acabar com os estereótipos que minimizam os impactos psicoemocionais. Também é necessário falar sobre nossos problemas, aprender a pedir ajuda profissional de uma ampla gama de fontes e fortalecer as habilidades de enfrentamento que você identificou.

Um dos impactos mais importantes na saúde psicoemocional das pessoas defensoras de direitos humanos é o esgotamento profissional “*burnout*”, que é a “redução da resposta funcional do corpo às demandas da vida diária, como consequência do uso de toda a nossa energia, até mesmo de nossas reservas, sem conservar a energia necessária para nós mesmos”, como alerta a pesquisadora María Cecilia Claramunt Montero. É uma resposta crônica ao estresse emocional constante, que enfraquece o sistema imunológico e aumenta a probabilidade de doenças.



TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO (TEPT) E TRAUMA VICÁRIO

Outro impacto é o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), que é o resultado da exposição ao estresse extremo. É definido como o estado de uma pessoa que vivenciou, testemunhou ou enfrentou um evento ou eventos que envolveram ameaça de morte, ferimentos graves ou ameaças à integridade física própria ou de outros; a reação da pessoa envolvida envolve medo intenso, desamparo ou horror. O TEPT também é reconhecido como a incapacidade da pessoa de enfrentar uma determinada situação, devido ao medo de ser dominado pela experiência traumática em nível corporal, espiritual e mental.¹⁷

Por outro lado, “a exposição a histórias e eventos traumáticos de grande sofrimento e a falta de medidas de proteção para entender e mitigar esses efeitos”¹⁸, como os resultantes de graves violações dos direitos humanos, podem levar a traumas secundários, traumas vicários ou fadiga por compaixão¹⁹. Nesse processo, o profissional, assim como a vítima, muitas vezes sente medo, angústia, desamparo, desesperança e, em casos extremos, desenvolve sintomas semelhantes ao transtorno de estresse pós-traumático simples ou complexo.

De acordo com vários estudos e pesquisas, o contato constante com narrativas traumáticas produz uma espécie de contágio em que as pessoas que assistem ou acompanham podem vir a apresentar sintomas semelhantes aos sofridos

¹⁷ Ibid, p. 16

¹⁸ Ibid, p. 55

¹⁹ *Fadiga de compaixão e esgotamento profissional*, SciELO-Biblioteca científica eletrônica on-line, 26 de julho de 2021. Disponível em: <https://scielosp.org/article/sausoc/2021.v30n3/e200478/>



pelas vítimas. A exposição ao trauma alheio, a experiências de violência em que a integridade física e psicológica foi atacada, leva a pessoa que a acompanha a entrar em contato com o medo, a angústia, o desamparo e a desesperança, e a lidar com uma ferida psicológica profunda que a conecta com nosso próprio ser.²⁰

Nesse sentido, o atendimento psicológico e até mesmo psiquiátrico pode ajudar a diminuir o impacto das lesões e fortalecer a saúde mental.

Também é importante lembrar que, como disse a psicóloga transpessoal Dra. Aminah Raheem: "As terapias cognitivas e de conversação não são suficientes para tratar da cura da experiência traumática. O que é necessário é uma abordagem baseada em um paradigma holístico que reconheça a unidade fundamental do corpo, da mente, do espírito e das emoções, bem como o fluxo saudável e o equilíbrio da energia"²¹.

Finalmente, é importante mencionar que nem todo mundo gosta, tem condições financeiras ou se sente preparado para fazer terapia. Nesses casos, ter um amigo ou uma pessoa de confiança e sem julgamentos para conversar sobre seus medos pode ser muito útil, assim como a implementação de outros métodos que podem fortalecer sua paz de espírito e seu bem-estar.

²⁰ Para saber mais sobre a sintomatologia do Transtorno de Estresse Pós-Traumático Complexo, consulte: "Trauma e recuperação", Judith Herman, p. 196-197, Editorial Espasa, 2004.

²¹ *Ibíd.*, p. 23



Marque com um "✓" o que estiver mais próximo de sua realidade recente.

- Como você dorme?
Ruim Regular Bom Excelente
- Você considera que o número de horas que dorme é suficiente por dia?
Sim Não Às vezes Quase nunca
- Seu sono é repousante?
Sim Não Às vezes Quase nunca
- Você acorda com a sensação de não ter descansado?
Sim Não Às vezes Frequentemente
- Você toma algum tipo de medicamento para ajudá-lo a dormir?
Sim Não Às vezes Frequentemente
- Você acorda no meio da noite e não consegue voltar a dormir?
Sim Não Às vezes Frequentemente
- Quando vai para a cama, você leva consigo as preocupações e as inquietações do dia?
Sim Não Às vezes Frequentemente
- Quando fica doente, você faz repouso, descansa o suficiente ou respeita os dias de licença médica?
Sim Não Às vezes Frequentemente
- O que você faz em seus dias e horas de descanso?

Esse é um tempo que você usa para descansar e relaxar, ou você o gasta fazendo coisas relacionadas ao trabalho?
Sim Não Às vezes-Sempre Nunca Frequentemente



- Que mudanças em suas rotinas ou hábitos podem contribuir para o seu descanso, inclusive sua capacidade de adormecer?

- Com que frequência você trabalha nos finais de semana?
Às vezes Sempre Nunca Frequentemente

- Você compensa esse tempo descansando em um dia da semana?
Sim Não Às vezes Sempre Nunca

- Quando foi a última vez que você tirou férias?

- Como você usa suas férias, elas realmente o ajudam a se desconectar do trabalho?

Analise cada uma de suas respostas e as medidas que você pode tomar para melhorar seu sono. Considere a possibilidade de consultar um especialista na área.

Um sono reparador é vital para as pessoas defensoras. Ter uma boa noite de sono ajudará a controlar o estresse, manter o humor equilibrado e reduzir o risco de problemas cardiovasculares, cognitivos e outras condições médicas. Algumas práticas antes de dormir que podem ajudá-lo a descansar de verdade incluem: tomar banho, automassagem, leitura relaxante, meditação, arrumar a cama, fazer um spray de álcool e valeriana ou outra erva para borrifar na cama, ter um travesseiro confortável, etc., conforme sugerido nas páginas anteriores.



CHECK-UPS E EXAMES MÉDICOS

Os check-ups médicos regulares são uma ferramenta preventiva e uma estratégia para identificar se existe uma doença ou se ela pode ser evitada. Os check-ups recomendados que podem ser realizados em clínicas públicas ou privadas são

- Exames de sangue
- Pressão arterial
- Visão
- Exame de saúde bucal
- Cuidados com a saúde sexual e reprodutiva, etc.

Algumas das doenças que podem ser identificadas são: anemia, diabetes, infecções, vírus do papiloma humano(HPV), câncer de mama, câncer de cólon, entre outras. Os exames de sangue podem ser acompanhados de exames físicos. Outras ações periódicas que podem ser realizadas por algumas pessoas defensoras são a limpeza de órgãos (intestinos, fígado, rins), que pode ser feita naturalmente por meio de jejum, desparasitação ou depuração.

Deve-se observar que na região há dificuldade de acesso à saúde, o que torna ainda mais difícil para os defensores conseguirem exames médicos, pois até mesmo as consultas podem demorar vários meses, por isso é importante promover ações preventivas e não deixar de buscar todo o apoio necessário quando houver uma situação extrema de saúde.



Em uma reunião, em uma audiência, ao amanhecer ou antes de dormir, você pode praticar segurar os dedos para equilibrar e gerenciar melhor suas emoções.

De acordo com a Capacitar International, fazer essa ação é uma maneira simples de trabalhar com as emoções e os sentimentos, liberar o estresse, trazer paz, foco e calma, pois através de cada dedo corre um canal ou meridiano de energia conectado ao sistema de órgãos e emoções.

Muitas vezes, nossa energia é bloqueada ou reprimida, portanto, segurar os dedos tem um impacto positivo na transformação das ondas de energia que se movem pelo corpo.

Você pode aplicar a prática a si mesmo e a outras pessoas. Cada dedo está ligado a uma emoção, portanto, você pode dedicar atenção especial ao dedo com a emoção que deseja equilibrar ou segurar todos eles, um por um. Segurar cada dedo enquanto respira profundamente pode trazer liberação e cura emocional e física.

- Segure cada dedo com a mão oposta por 2 a 5 minutos (você pode começar com qualquer uma das mãos)
- Inspire profundamente: reconheça os sentimentos ou emoções incômodas



²² Vídeo da Capacitar International. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Kc32arfiRo8>



- 🌀 Inspire uma sensação de harmonia, força e cura
- 🌀 Em seguida, expire lentamente, liberando sentimentos, problemas e emoções negativas do passado
- 🌀 Expire lentamente e solte
- 🌀 Imagine os sentimentos fluindo de seu dedo para a terra

Muitas vezes, quando você segura um dedo, pode sentir uma sensação de pulsação à medida que a energia e os sentimentos se movem e se equilibram.

Se estiverem de acordo, você pode segurar os dedos de uma pessoa que esteja triste, ansiosa, com raiva ou com medo.

Abaixo estão listados os dedos e os sentimentos ou emoções que são trabalhadas com cada um deles para contribuir para a liberação e descarga emocional.



Sentimentos relacionados a cada dedo da mão

**“Faço ações para mim
e para meu bem-estar futuro”**

Defensora de Colombia





Lazer, passatempo e tempo livre

No caso das pessoas defensoras de direitos humanos, as cargas de trabalho, as situações de emergência e a falta de limites resultam em um intervalo de tempo entre o sono e o descanso. De tal forma que a distribuição do tempo para descanso e lazer é condicionada pelos horários das organizações ou pessoas que eles acompanham, afetando seu bem-estar e também outras áreas de sua vida, como a comunicação e os vínculos com seu parceiro/a, filhos, amigos e familiares.

Da mesma forma, a falta desses espaços de autocuidado pode fazer com que as pessoas defensoras entrem em um círculo vicioso, no qual a rotina e a sensação de exaustão geram estresse crônico e uma profunda insatisfação, já que não conseguem cumprir as tarefas diárias por falta de energia e saúde. É por isso que outra prática que as pessoas defensoras de direitos humanos podem incorporar em suas vidas diárias para aumentar seu bem-estar é dedicar parte de seu tempo a momentos de lazer, atividades artísticas e recreativas ou hobbies que lhes tragam alegria, felicidade e prazer, tais como:

-  Bordados e tecelagem manual
-  Culinária
-  Cuidados com as plantas
-  Exercício
-  Escrever
-  Ouvir música



- Fazer artesanato
- Jogos de tabuleiro
- Ler
- Rituais de autocuidado
- Sair com amigos
- Oficinas de cerâmica, pintura e música
- Trabalhos de carpintaria
- Tempo com seus animais de estimação, etc.

Outras ações e terapias alternativas que você pode fazer para cuidar da saúde, prevenir a saúde, desfrutar do seu próprio corpo e do seu bem-estar podem ser: acupuntura, homeopatia, reiki, florais de Bach, cinesiologia entre outras.

Essas atividades podem fazer parte do seu plano de bem-estar²³ e você pode realizá-las diariamente, uma vez por semana ou uma vez por mês, a fim de mudar momentaneamente sua atividade, dar tempo e espaço a outras fontes de energia renovadoras.

Falar sobre si mesmo não é sinônimo de individualismo ou falta de coletividade. Usar seu tempo livre para atividades prazerosas não é tempo perdido, nem você deve se sentir



²³ Nos anexos, você encontrará um formato que pode ser usado para criar um plano para fortalecer seu bem-estar.

culpado por cuidar de si mesmo, mas sim considerá-lo como uma oportunidade de fazer coisas diferentes de sua rotina diária, que estimulam sua criatividade e que são outra forma de desestressar. A pausa, o descanso e a desconexão externa o ajudarão a se conectar consigo mesmo.

Cuidar da saúde individual em um contexto de falta de acesso à saúde também não é egoísmo. Todas as pessoas precisam ter acesso à saúde, e a busca pelo autocuidado também permite que os defensores continuem a luta coletiva.

PRÁTICA | TÉCNICA PARA DESESTRESSAR OS PÉS

Os pés acumulam grande parte do estresse que temos no corpo. O bicarbonato de sódio é um agente calmante e relaxante para que seus pés descansem e se livrem de todo o estresse que acumulamos durante o dia.

- Coloque seus pés em uma tigela com água quente.
- Adicione duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio e esprema um limão.
- Deixe seus pés descansarem por 15 minutos e sinta o relaxamento.

É recomendável que você faça essa prática antes de dormir.



DESCONEXÃO DIGITAL

Distanciar-se das redes sociais e dos dispositivos digitais pode contribuir para o equilíbrio em sua vida. Algumas das boas práticas que você pode adotar para conseguir isso são:





Que outras medidas você toma para conseguir uma desconexão digital?

A conectividade, o imediatismo virtual e a relação com o mundo digital geram ansiedade, além do fato de que as tecnologias e as redes sociais também são usadas para atacar e suplantar a imagem das pessoas defensoras, o que também gera pressão emocional. Tudo isso faz com que seja necessário parar e estabelecer limites para a tecnologia.

Transformar seus hábitos diários terá um impacto positivo na sua saúde, no seu humor, no seu relacionamento com os colegas, com as pessoas com quem você interage e, portanto, em todo o seu trabalho como defensor/a. As ações relacionadas ao seu benefício pessoal, que podem parecer insignificantes, mas que também podem salvar sua vida, exigem apenas um pouco de determinação e vontade.

Na medicina chinesa, o ponto localizado onde a cabeça e o pescoço se encontram é chamado de Feng Fu²⁴, que pode ser estimulado quando você se sentir cansado, com falta de energia ou quando sofrer de doenças e se sentir desequilibrado com seu corpo. Alguns dos benefícios atribuídos a ele são: melhora a qualidade do sono, libera endorfinas, o que elevará seu humor e você se sentirá mais vital, ajuda na digestão, reduz o estresse, a fadiga crônica, a depressão, a insônia, as dores de cabeça, entre outros.

Para colocá-lo em prática:

- Deite-se de bruços e coloque um cubo de gelo no ponto Feng Fu, localizado na base do crânio.
- Deixe-o ali por 20 minutos, segurando-o com uma toalha ou pano para evitar que escorregue.
- Se o gelo derreter antes dos 20 minutos, substitua-o por outro cubo de gelo.

Você pode repetir a técnica a cada dois ou três dias, sendo aconselhável fazê-la com o estômago vazio ou antes de dormir.



²⁴ Vídeo sobre o ponto Feng Fu. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Omf_ApTcTcY

“Lutemos pela felicidade.

**Se não formos felizes,
não poderemos fazer
outras pessoas felizes”.**

Rigoberto Lobo Puentes,
defensor da Venezuela



Nível | 2

FAMILIAR



Em casos de emergência ou após incidentes de segurança contra defensoras/es de direitos humanos, suas famílias são as que, em sua maioria, reagem primeiro para lidar com a situação e também sofrem os impactos de seu trabalho, ausências, mudanças de humor, etc. Isso afeta diretamente as relações interpessoais.

Da mesma forma, os filhos dos ativistas são um alvo de ameaças, com o objetivo de inibir a mãe ou o pai de realizar o trabalho de defesa ou forçá-los a parar de fazê-lo.

Entretanto, aqueles que defendem os direitos humanos muitas vezes - devido à sensibilidade das questões - acham difícil comunicar o que estão passando e não transmitem às suas famílias o risco em que se encontram ou acham difícil compartilhar o que vivenciam diariamente para evitar que seus parceiros/as, filhos e outros membros da família se preocupem com eles ou para manter a confidencialidade.

Da mesma forma, a dinâmica das pessoas defensoras dificulta a comunicação constante com suas famílias, bem como a ansiedade, o estresse, a fadiga, etc., o que leva a uma deterioração do relacionamento com seus parceiros/as e familiares.

Nesse sentido, é importante que a família saiba e compreenda o que o defensor/a está fazendo. Quanto mais ferramentas de proteção e informações eles tiverem, maior será a probabilidade de contribuírem para a segurança da família em geral.

Vale a pena mencionar que nem todos os membros da família devem ter todas as informações sobre os defensores. É importante escolher quais informações compartilhar e com quem, levando em conta quem estaria mais apto a lidar com determinadas informações, agir efetivamente em caso de emergência, quem teria maior mobilidade, maiores ferramentas e capacidades de ação, entre outros aspectos que podem ser considerados para que a situação não os coloque em maior vulnerabilidade.

PRÁTICA | COMUNICAÇÃO COM SUA FAMÍLIA



1 Como é visto o trabalho que você faz em sua família?

2 Você conversa com sua família (parceiro/a, filhos, pais) sobre o que você faz?

3 Quais são as preocupações deles em relação ao seu ativismo?

4 Você implementou algum protocolo de segurança familiar ou ações de proteção?

5 Como sua família influencia seu bem-estar?



MULHERES DEFENSORAS

No caso das defensoras, o fato de se dedicarem à defesa dos direitos humanos rompe os estereótipos de gênero, pois, em vez de se dedicarem a profissões ou atividades historicamente impostas pela cultura patriarcal, como enfermagem, magistério, psicologia ou qualquer outra atividade relacionada ao cuidado de outros, elas transgridem a esfera privada para se desenvolverem na esfera pública. Em outras palavras, além de cuidar do lar, elas também exercem e defendem seus direitos perante as autoridades, a mídia, os cidadãos etc.





Como assinala Marina Bernal, “as mulheres ativistas vivem um conflito constante devido à forma como se cruzam diferentes condições, como a de ‘ser mulher’, produzida a partir da ideologia patriarcal, em oposição ao modelo do que deve ser uma ‘ativista ideal’. Isso assume diferentes nuances dependendo da idade, das diferentes condições de vida e dos momentos que enfrentam²⁵.

Entretanto, “o dever de ser” também pode acentuar-se na defesa dos direitos humanos, onde as defensoras “são para os outros”, às custas de si mesmas, só que agora, sob uma retórica de sacrifício e para o bem comum.

Ser para as/os outras/os é um mandato introjetado na subjetividade, que pode se traduzir no abandono das necessidades, colocando-as em segundo ou terceiro plano em relação às da família, das organizações e dos movimentos. O bem-estar é precisamente um dos eixos fundamentais para a autonomia e a tomada de poder pessoal e coletivo.

Muitas vezes, a partir do momento em que as mulheres comunicam a decisão sobre seu ativismo às suas famílias, elas são expostas a pressões ou reclamações, o que leva a sentimentos de não serem “boas filhas, esposas ou mães” ou de “não serem ou fazerem o suficiente”. Isso representa uma carga mental e emocional que pode ter efeitos físicos e em sua saúde.

Além disso, em muitos casos, as defensoras são chefes de família, tendo que assumir o trabalho doméstico, o que as obriga a trabalhar em turnos duplos ou triplos. De acordo com a Iniciativa Mesoamericana de Mulheres Defensoras de

²⁵ *“Auto-cuidado, autodefesa para mulheres ativistas”, Manual de autocompilação, Artemisa Grupo Interdisciplinar de Gênero, Sexualidade, Juventude e Direitos Humanos, Elige: Rede de Jovens pelos Direitos Sexuais e Reprodutivos, 2006.*



Direitos Humanos, 78% das defensoras de direitos humanos são responsáveis por seus filhos ou outros membros da família, 81% dedicam entre 1 e 6 horas por dia ao trabalho de cuidado e 4 em cada 10 não têm acesso a serviços de saúde, o que afeta particularmente as defensoras comunitárias²⁶.

Por outro lado, o contexto precário em que esse trabalho é realizado na região da América Latina obriga as defensoras de direitos humanos a trabalhar em dois ou mais empregos para sobreviver. A falta de limites as coloca na posição de ter que “estar prontas e atentas” 24 horas por dia, 7 dias por semana, tanto em casa quanto no trabalho, o que obviamente leva a um aumento do estresse, da pressão e da tensão.

Da mesma forma, as mulheres são ensinadas que seu valor depende em grande parte da opinião de outras pessoas, além de crescerem em uma cultura patriarcal que desvaloriza o trabalho que realizam, seus conhecimentos e habilidades. Felizmente, muitas mulheres ativistas estão criando e aprendendo novas formas de autodefinição que as levam a ser mais responsáveis e amorosas consigo mesmas, o que é essencial para exercer o ativismo de um lugar mais seguro, equilibrado e sustentável.

²⁶ *“Desfazer a crise, tecer futuros: impactos da Covid 19 nas vidas e lutas das defensoras mesoamericanas dos direitos humanos”*, Iniciativa Mesoamericana de Defensoras de Direitos Humanos, 2021.



Aspecto	Horas por dia	Horas por semana	Horas por mês
Quantas horas você trabalha por semana?			
Quantas horas você gasta no(s) trabalho(s)? Incluindo: reuniões (dentro ou fora do escritório), eventos, conferências, bate-papo no trabalho, resposta a e-mails do escritório, workshops, trabalho de escritório ou outras atividades, etc.			
Quantas horas de ativismo não remunerado?			
Quantas horas você gasta em trabalho doméstico?			
Quantas horas você gasta com sua educação: escola, aulas, biblioteca, cursos, leitura, workshops, cursos para obtenção de diploma, preparação para exames, teses etc.			
Quantas horas você dedica aos seus relacionamentos interpessoais afetivos: família, parceiro/a, amigos?			
Quantas horas você dedica ao seu desenvolvimento interior (estar consigo mesmo, refletir, meditar ou fazer algum tipo de terapia psicológica, etc.)?			
Quantas horas você passa dormindo ou descansando?			
Quantas horas você passa fazendo algum tipo de exercício?			
Quanto tempo você gasta com lazer, hobbies, entretenimento, etc.?			



Após o exercício anterior:

➤ Que ações em nível pessoal você pode tomar para encontrar mais equilíbrio?

➤ Que ações organizacionais contribuiriam para uma distribuição de tempo mais saudável?

➤ O que você percebe?

➤ Como você se sente em relação à maneira como gasta seu tempo?

➤ O que você gostaria de mudar?

Além das ações que você pode tomar individualmente, é importante que, em nível coletivo, sejam promovidas ações, políticas, métodos de monitoramento e mecanismos de prestação de contas para que o tempo das pessoas que compõem as organizações seja efetivamente respeitado. Isso ajudará a garantir que a responsabilidade não permaneça no nível individual das pessoas defensoras, mas que haja um ambiente que promova esse cuidado e limites.



HOMENS DEFENSORES

No caso dos homens defensores de direitos humanos, a construção social do gênero prejudica a expressão de emoções, preocupações, medos e necessidades. Uma vez que a expectativa patriarcal exige que eles se mostrem como homens que são provedores, firmes, autoconfiantes, racionais, físicos e emocionalmente fortes, protetores, prontos para reagir a qualquer crise, etc., eles devem se mostrar como homens que são capazes de se comportar de forma positiva.

Tudo isso tem influência em nível pessoal e familiar porque, em vez de expressar seus sentimentos e mostrar-se vulnerável, eles se reprimem ou os expressam por meio da única emoção que é socialmente validada para eles: a raiva. Ou criam uma barreira emocional de isolamento que acaba afetando seus principais vínculos (parceiro/a, filhos, família, amigos), o que, a longo prazo, afeta negativamente sua saúde.

Em vista disso, é importante que os defensores criem espaços específicos para a reflexão sobre sua condição de homem, os privilégios e as limitações de manter os estereótipos e os papéis tradicionais que lhes são impostos.

É importante quebrar o paradigma de «enquanto o corpo aguentar», que causa uma dissociação do corpo com o cansaço e a dor para «aguentar».

O fortalecimento do bem-estar inclui aprender a identificar suas emoções e saber como expressá-las com segurança para si mesmo e para os outros. Ao mesmo tempo, é importante que eles reconheçam as diferentes formas de lidar com o estresse derivado da defesa de direitos humanos, e quais delas são saudáveis, como fazer exercícios, meditar, ter um hobby, ou aquelas que

deterioram sua qualidade de vida, como alcoolismo, tabagismo excessivo, dependência de redes sociais, entre outras, por isso é importante assumir que o bem-estar é central para seu trabalho como defensores de direitos humanos, e que o cuidado com o espaço comum em casa, na organização e na comunidade também é sua responsabilidade.

IDENTIFICAR PADRÕES DE EXPRESSÃO EFICAZ | PRÁTICA



O exercício a seguir o ajudará a reconhecer padrões em sua expressão afetiva ou emocional:

Lembre-se de uma situação recente em que você experimentou uma emoção muito intensa (raiva, medo, dor, culpa, vergonha).

Lembre-se de onde estava, quem estava com você e descreva brevemente o que aconteceu:

☺ Situação:

☺ O que você sentiu?



☺ Que sensações físicas apareceram (tensão no pescoço, nó no estômago, etc.)?

☺ O que você estava pensando naquele momento?

☺ Qual foi sua reação, o que você fez (falou, ficou quieto, explodiu)?

☺ O que você gostaria de ter feito diferente?

☺ Com que frequência você evita expressar seus sentimentos e como isso afeta sua saúde?

☺ Do que você precisa para poder expressar suas emoções de forma assertiva e saudável?

☺ Como sua expressão emocional se relaciona com seus conflitos ou dificuldades pessoais, familiares e profissionais?



PESSOAS DEFENSORAS DA COMUNIDADE LGBTQIAPN+

As pessoas defensoras LGBTQIAPN+ geralmente enfrentam rejeição de suas famílias e entes queridos devido à sua identidade de gênero ou orientação sexual, bem como desaprovação e falta de apoio ao seu ativismo e trabalho. Em alguns casos, eles são até mesmo forçados a esconder sua orientação sexual, o que aumenta o estresse com o qual convivem diariamente.

Cabe reiterar que as agressões enfrentadas pelas pessoas defensoras LGBTQIAPN+ são diferenciadas e afetam não apenas suas emoções, mas também sua integridade física, com consequências que podem durar a vida inteira.

Algumas das agressões com as quais as pessoas defensoras LGBTQIAPN+ convivem diariamente são: assédio sexual, exposição pública, ataques físicos, agressão sexual, ataques difamatórios e hipersexualizados à sua reputação e ao seu trabalho de direitos humanos etc.

O questionamento de sua identidade de gênero e/ou de sua orientação sexual, os constantes ataques e a falta de reconhecimento de seu trabalho como pessoas defensoras de direitos humanos significam que grande parte de seu tempo é dedicada a lidar com ataques que podem até levar à criminalização, e que o pouco tempo que lhes resta é dedicado à sua defesa. Deve-se observar que, devido ao questionamento e à desqualificação de seu trabalho, seu ativismo muitas vezes não é remunerado, de modo que eles têm de procurar atividades adicionais para se sustentar financeiramente.



"Aura Buni Amuru Nuni:

Eu para você, você para mim".

Frase Garífuna de Honduras

É importante reconhecer o contexto familiar que as pessoas defensoras LGBTQIA+ podem estar enfrentando. Ser sensível à violência que eles sofrem por causa de sua identidade de gênero ou orientação sexual também os incentiva a identificar seus colegas, amigos etc. como sua família escolhida. Não se sentir sozinho pode ajudá-los a criar outras redes de apoio além de seus familiares.



Os médicos Gary Craig e Gary Flint²⁷ desenvolveram as Técnicas de Liberação Emocional (TLE). Seu objetivo é ajudar a desbloquear e curar emoções fortes, medos, ansiedade, dor emocional, raiva, memórias traumáticas, fobias e vícios, bem como aliviar sintomas de dor, dores de cabeça ou dores no corpo.

A técnica baseia-se na teoria do campo energético do corpo, da mente e do espírito, juntamente com a teoria dos meridianos da medicina oriental. Problemas, traumas, ansiedade e dor podem causar um bloqueio no caminho da energia no corpo. Com pequenos toques ou batidinhas leves dados com os dedos ou com a mão nos pontos conectados nos canais ou meridianos de energia, é possível ajudar a desbloquear a energia congestionada e promover um fluxo saudável ou fluído de energia no corpo e no campo mental.

Para realizar a prática, é recomendável estar em um espaço silencioso, bem iluminado e onde você se sinta confortável, o que permite que você tenha as condições mínimas para desenvolvê-la.

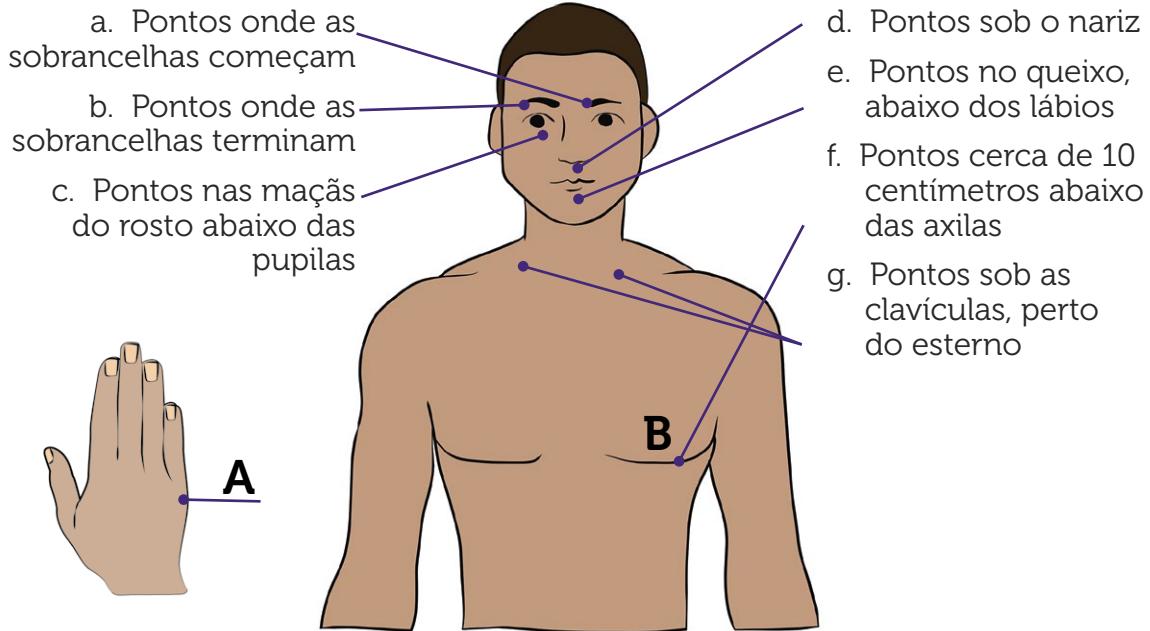
- 1) **Pense em um problema que possa ser usado para medir seu nível de ansiedade:** Escolha uma preocupação, fobia, ansiedade, memória traumática ou pensamento negativo. Use uma escala de zero a 10 que meça o nível de ansiedade que você sente quando pensa sobre esse problema. Zero é igual a nenhuma ansiedade e 10 é igual ao nível mais alto de ansiedade.

²⁷ *“Libertação emocional. Técnicas para lidar com a exaustão emocional e física”, Dr. Garry A. Flint, Jaguar Publishers, 1 de janeiro de 2006.*



2) Toque de sete a nove vezes nos pontos de acupressão identificados abaixo:

Respire profundamente enquanto bate com os dedos indicador e médio nos pontos indicados.



3) Toque o ponto A próximo à mão e repita três vezes:

“Embora eu tenha esse problema, estou bem e me aceito”.

4) Repita novamente a sequência apresentada nos pontos 2 e 3:

Repita essa sequência até que seu nível de ansiedade tenha caído para 0-2.



5) Massageie suavemente o “ponto dolorido” (Ponto B):

Massageie ou pressione muito suavemente o ponto dolorido no lado esquerdo do tórax, cerca de 5 centímetros abaixo do lado esquerdo da clavícula e quatro a cinco centímetros ao lado do esterno.

DEFENSORES COMUNITÁRIOS

Os defensores comunitários enfrentam contextos adversos, primeiramente devido à sua localização geográfica, onde serviços básicos como água potável, eletricidade, estradas pavimentadas, etc., não existem regularmente. Isso significa que o desenvolvimento de seu trabalho ocorre em um contexto em que algumas das atividades para o fortalecimento do bem-estar não são prioritárias, são percebidas como individualistas, não são viáveis ou, de qualquer forma, são concebidas a partir de uma visão coletiva.

Outro cenário recorrente é o deslocamento forçado de ativistas comunitários e suas famílias, depois que eles são vistos pela comunidade como desordeiros, impedindo que os programas de apoio do governo cheguem ao seu território etc.

No melhor dos casos, toda a família é deslocada, mas em outros casos, a família expulsa o defensor para evitar problemas com a comunidade, ou o isola porque considera que ele coloca sua família ou a comunidade em risco, ou em retaliação por seu ativismo.

Da mesma forma, a pressão da família e da comunidade pode levar os defensores a interromperem seu trabalho. Daí a necessidade de a defesa dos direitos humanos ser concebida como uma atividade coletiva, em que os



benefícios desse trabalho também serão coletivos. Como será mencionado na seção sobre o nível comunitário, os planos de proteção coletiva são sempre fortalecidos se forem criados com base em um compromisso conjunto para fortalecer o tecido social e o bem-estar das pessoas que compõem a comunidade.

PESSOAS DEFENSORAS DE DIREITOS HUMANOS COM CAPACIDADES DIVERSAS

As pessoas defensoras de direitos humanos com capacidades diversas enfrentam vários desafios para realizar seu trabalho e ativismo. Em primeiro lugar, porque em muitos casos eles precisam do apoio de outras pessoas para poderem se locomover e ter mobilidade, o que significa que precisam do apoio da família e dos colegas para realizar e continuar seu ativismo.

Para participar de manifestações, reuniões com autoridades ou simplesmente viajar e ir para a sede de sua organização, coletivo ou comunidade, é necessário que o defensor/a, sua família e organização reconheçam a contribuição específica das pessoas defensoras com capacidades diversas e ofereçam a eles oportunidades iguais às de qualquer outro membro de sua família ou organização.

É importante lembrar que as pessoas defensoras com capacidades diversas contribuem não apenas para questões relacionadas às suas necessidades particulares, mas também para a defesa dos direitos humanos em geral, em questões como a defesa do meio ambiente, dos direitos das mulheres, dos direitos sexuais e reprodutivos, etc. Portanto, é essencial criar ações inclusivas



que lhes permitam desenvolver seu ativismo em condições favoráveis, em um ambiente de reconhecimento, respeito e solidariedade, onde as ações de bem-estar ocupam um lugar primordial para lidar com os impactos emocionais gerados pela discriminação devido à sua condição, bem como ao seu ativismo.

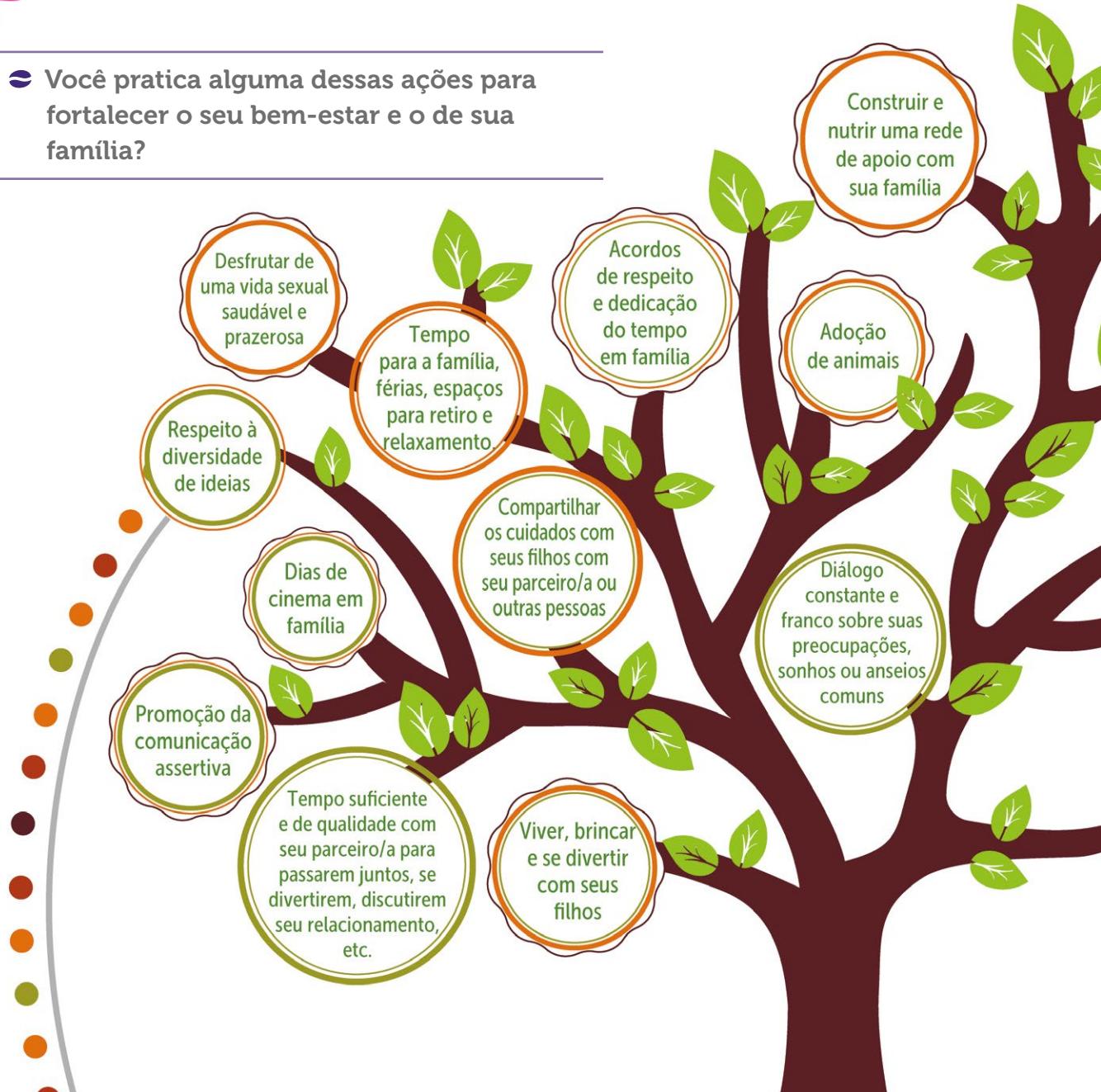
Alerta externo

Em muitos casos, a família de um/a defensor/a é a base fundamental do trabalho que ele realiza. Eles são até mesmo um alerta externo ou um termômetro quando os ativistas perdem a noção do risco, quando não estão mais atentos aos incidentes, quando seu nível de exaustão é extremo e assim por diante. Os membros da família são aqueles que podem conscientizá-los do ponto ou nível de perigo em que se encontram e contribuir para fortalecer sua proteção.

A experiência tem documentado que a família é um dos maiores refúgios e apoio para as pessoas defensoras; seu afeto é a força motriz e o suporte para lidar com o contexto adverso, razão pela qual um equilíbrio evitará ações prejudiciais ao tempo gasto com seus entes queridos, descanso, distrações e acompanhamento amoroso.



☛ Você pratica alguma dessas ações para fortalecer o seu bem-estar e o de sua família?





Quais outras ações você somaria?

“Nós, as pessoas defensoras,
somos o principal recurso
de nossos movimentos e causas”.

Defensora nicaraguense





Nível | 3

ORGANIZACIONAL

O contexto adverso e violento no qual o trabalho das pessoas defensoras de direitos humanos é realizado torna necessário que suas organizações ou coletivos tenham condições ideais para realizar seu trabalho em um ambiente respeitoso, harmonioso e igualitário, onde o bem-estar e o cuidado coletivo sejam um esforço institucional.

Em uma organização, rede ou coletivo, é importante começar pelo reconhecimento de cada membro, validando sua contribuição e reconhecendo as diferentes facetas de sua vida, a fim de enfatizar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal.

O IMPACTO DO TRAUMA NAS ORGANIZAÇÕES E NOS SISTEMAS²⁸

Nossas organizações são sistemas vivos e, portanto, também são sensíveis à exposição a traumas e crises. Às vezes, nossas equipes e organizações também podem se sentir: desorganizadas, caóticas, desesperadas, desamparadas etc. ou pressionadas a ir além de seus limites quando há escassez de recursos em seu ambiente.

²⁸ "Restaurando o santuário: um novo sistema operacional para sistemas relacionados a traumas e cuidados", Sandra Bloom e Brian Farragher, Oxford, maio de 2013.



Alguns dos fatores de risco psicossocial em organizações estudados pela Dra. Vilma Duque Arellanos são: baixa participação na tomada de decisões, estagnação profissional, demandas conflitantes entre trabalho, família, vida privada e social, ambiente de trabalho ruim em termos de luz, ruído, poluição, espaço, entre outros.

Reconhecer que o bem-estar é político nos ajudará a construir uma consciência coletiva e a ajudar todas as pessoas a caminharem na mesma direção, buscando, exercitando o cuidado e fortalecendo os laços de colaboração.

Uma organização saudável terá um impacto na existência de um movimento social saudável, portanto, é essencial que o bem-estar seja uma prioridade tão alta quanto outras necessidades. Quando houver essa conscientização, será necessário criar coletivamente estratégias para evitar incidentes relacionados ao bem-estar, ações para promovê-lo e protocolos para reagir a emergências.

Algumas das ações que podem fortalecer o bem-estar dentro das organizações são: a criação de espaços específicos para refletir sobre o assunto. Essas reflexões podem ser curtas, sem muita racionalização; para isso, círculos de diálogo ou outras ferramentas criativas incentivarão a troca de conhecimentos e experiências para o estabelecimento de acordos institucionais.

Nesses espaços, é importante que prevaleça uma comunicação respeitosa entre os membros da organização e, se necessário, uma intervenção especializada ou multidisciplinar de especialistas em diferentes áreas pode ser usada para orientar e direcionar as discussões ou até mesmo ajudar a resolver conflitos. A participação de todas as pessoas defensoras da organização, inclusive a equipe administrativa, a equipe de limpeza etc., é essencial, pois eles também estão expostos a riscos.



Não é necessário que esses espaços forneçam todas as respostas de imediato, mas, em vez disso, as perguntas e o diálogo em si serão o que construirá o cuidado e os acordos de que cada organização necessita.

As rodadas ou círculos de diálogo também ajudam a fazer com que todos na organização conheçam os casos em que cada membro está trabalhando, o que dará uma visão ampla do que a organização está fazendo e ajudará a identificar quem pode precisar de mais atenção à sua proteção geral e, em particular, ao seu bem-estar.

Às vezes, algo tão simples como rodadas de conversas pode fazer com que você saiba o que está acontecendo com seus colegas além do trabalho e pode torná-los mais sensíveis para entender como isso afeta a vida diária e o trabalho deles. Outra ação é realizar eventos sociais para os quais os familiares dos ativistas possam ser convidados.

O passo fundamental é colocar as pessoas defensoras no centro, mas também é essencial identificar o que funciona de acordo com os contextos e situações de cada pessoa. Reconhecendo a singularidade de cada organização, coletivo e indivíduo, por exemplo, as necessidades diferenciadas de uma defensora comunitária, um defensor com capacidades diversas, uma defensora chefe de família, pessoas defensoras com níveis variados de educação, etc., é importante trabalhar para que esses processos não sejam percebidos como inatingíveis ou muito especializados.

Sessões psicológicas ou terapêuticas coletivas e/ou individuais podem se tornar necessárias ao avaliar os impactos negativos dos casos que acompanham e o contexto em que realizam seu trabalho. Elas também contribuem para evitar ou diminuir o vínculo emocional com os próprios casos.



É importante reconhecer que a violência e a agressão também são reproduzidas dentro das organizações e dos movimentos sociais, onde os agressores são seus próprios companheiros de luta. Isso não apenas viola, mas também fragmenta e desgasta, gerando tensão em toda a organização ou coletivo. A falta de atenção a esses incidentes prejudica o trabalho coletivo, fragmenta as equipes, enfraquece o projeto político e questiona a prevalência de defensores nas organizações e movimentos.

BEM-ESTAR E SUSTENTABILIDADE ECONÔMICA

Um fator que tem um impacto profundo é a falta de remuneração financeira para aqueles que dedicam suas vidas à defesa dos direitos humanos. Há uma percepção de que o trabalho de direitos humanos deve ser feito em caráter voluntário, independentemente do nível de profissionalização que é cada vez mais necessário para aqueles que optam por fazê-lo profissionalmente.

Nos casos em que essa remuneração existe, os salários geralmente são baixos, de modo que as pessoas defensoras têm outros empregos ou formas de obter recursos, na maioria dos casos não há direitos trabalhistas e a possibilidade de ter uma reserva financeira simplesmente não existe.

O cuidado com as pessoas na organização também serve para evitar o esgotamento das próprias equipes de trabalho. Diante dessa realidade, é necessário promover ações voltadas para a sustentabilidade econômica, para conscientizar as agências sobre a necessidade de alocar recursos econômicos especificamente para o fortalecimento do bem-estar individual e coletivo. Ações que reduzam as inseguranças financeiras e que, pouco a pouco, não



sejam os ativistas que paguem com seus próprios recursos as ações para cultivar seu bem-estar e autocuidado, como acontece atualmente na maioria dos casos.

Outras ferramentas que podem fortalecer as organizações e os coletivos são: gerar sinergias com outras organizações do movimento social, promover a autonomia, os revezamentos, fortalecer a liderança, mas, acima de tudo, passar da reflexão à ação.

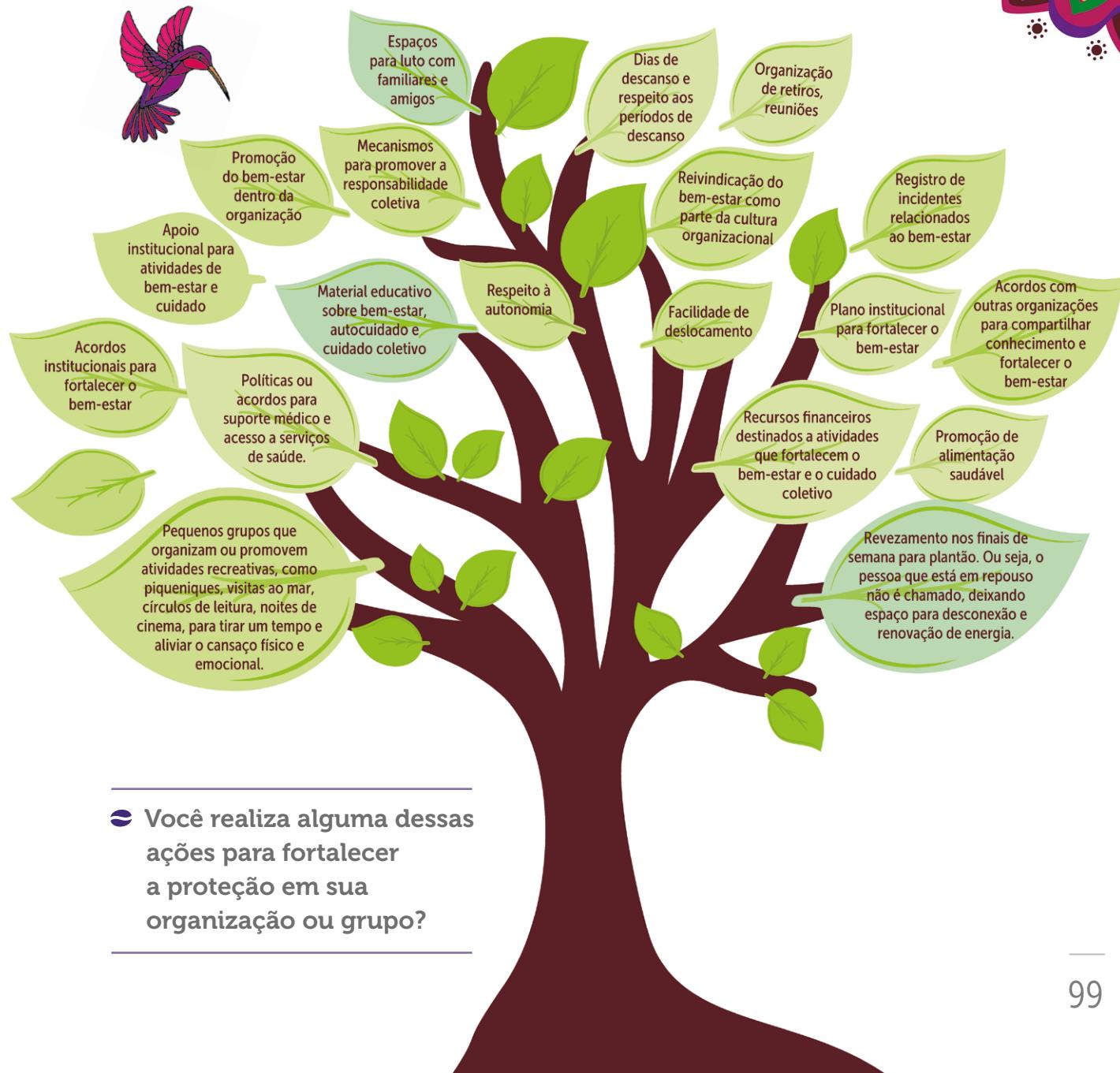


“Em instituições mistas, quando as mulheres estabelecem limites, isso pode se tornar uma restrição para elas.

Ainda há uma falta de perspectiva de

gênero. Muitas vezes uma reunião é marcada para um sábado, quando elas têm compromissos com os filhos, e se elas dizem isso, respondem que esse é o dia em que ‘todo mundo pode’. Portanto, uma mulher, uma mãe, uma mulher negra, é deixada de fora se ela for a única a estabelecer esse limite. Por isso, é importante que a organização tome medidas que considerem as diferentes circunstâncias das mulheres, caso contrário, a violência patriarcal continuará a se somar à violência estrutural.

Ana María Belique,
Movimiento Reconoci.Do, República Dominicana



☛ Você realiza alguma dessas ações para fortalecer a proteção em sua organização ou grupo?



COMUNICAÇÃO

APOIO PSICOEMOCIONAL

Escuta atenta e ativa

Espaços para escuta, apoio e empatia

Confidencialidade

Comunicação assertiva

Espaços institucionais para atividades psicofísicas, como meditação, ioga, tai chi, etc.

Diretório de especialistas em acompanhamento psicoemocional e psicossocial com informações sobre onde ir

Fornecimento de apoio emocional, terapia, atendimento psicológico ou outras terapias alternativas.

Sessões mensais em grupo e individuais relacionadas ao bem-estar

Treinamento da equipe para fornecer ferramentas relacionadas ao gerenciamento de estresse, resolução de conflitos, proteção integral, etc.

Acompanhamento psicoemocional em grupo e/ou individual.





INSTRUÇÕES: leia atentamente cada uma das perguntas e responda de acordo com a escala proposta, onde 1 significa: em nosso caso, não é verdade. As variações podem ser indicadas na numeração intermediária.

	Totalmente incorreto				Totalmente certo
	1	2	3	4	5
1.- Em nossa equipe, há reclamações frequentes de sobrecarga de trabalho					
2.- Muitas vezes, até mesmo pequenas tarefas são vistas como uma sobrecarga					
3.- Fala-se em decisões a serem tomadas, mas raramente se chega a algum resultado					
4.- O desempenho da equipe caiu consideravelmente					
5.- Os acordos que fazemos não são cumpridos					
6.- Falamos sobre a equipe de forma negativa e pejorativa					
7.- Falamos sobre nosso trabalho de forma cínica e sarcástica					
8.- Sabemos muito bem quem é a pessoa "culpada" por nossas sobrecargas de trabalho					

²⁹ "Burnt Teams - Prevenção da Síndrome de Burnt e Salutogênese", Fengler, J. & Sanz, A. p. 38 e 39, 2011.



	Totalmente incorreto				Totalmente certo
	1	2	3	4	5
9.- Quase nunca aceitamos ofertas de apoio					
10.- O ambiente de trabalho em nossa equipe é tenso					
11.- Muitas vezes discutimos até o ponto de exaustão na equipe					
12.- Discutimos frequentemente com outras equipes					
13.- É difícil para nós falarmos sobre nossas dificuldades de forma objetiva					

Resultados e discussão

Depois de responder individualmente, compare seus resultados com os da equipe. Pegue um novo questionário e preencha-o com os resultados de todos. Isso o ajudará a identificar linhas de ação e definir prioridades de intervenção

3 respostas na caixa 5 → **Pouco risco**

6 respostas na caixa 5 → **Risco moderado**

9 ou mais respostas na caixa 5 → **Alto risco**



Algumas pessoas defensoras de direitos humanos passam grande parte do tempo na frente do computador, portanto, essas práticas ajudarão a aliviar o desconforto que isso pode causar.



- Levante-se pelo menos a cada 20 ou 30 minutos, caminhe, beba água e alongue o corpo.
- Encoste as costas no encosto da cadeira e mova o pescoço 10 vezes para a esquerda, 10 vezes para a direita, 10 vezes para a frente, 10 vezes para trás, sinta o pescoço e as costas relaxarem.
- Desvie o olhar do computador e foque seus olhos em um ponto distante, como uma planta, uma árvore, as nuvens etc. Isso fará com que seus olhos descansem. Reserve alguns momentos para respirar.
- Levante-se e balance seus membros (braços, pernas) com firmeza. (brazos, piernas).



1 3 a 5 segundos
CADA LADO

2 3 a 5 segundos
TRÊS VEZES

3 3 a 5 segundos

4 5 segundos
CADA LADO

5 15 segundos

6 8 a 10 segundos

7 8 a 10 segundos
CADA LADO

8 5 segundos

Organizar, lutar,
viver, amar juntas e juntos

Kai Cheng Thom



Nível | 4

COMUNITÁRIO



O trabalho de defesa dos direitos humanos é inerentemente uma construção coletiva, seja por meio de suas organizações comunitárias, redes de apoio ou comunidades inteiras. Embora seja importante reconhecer o nível pessoal, familiar e organizacional, também é necessário reconhecer o nível comunitário para identificar necessidades específicas e criar ações com base nesse nível.

A produção de respostas coletivas para fortalecer o bem-estar nos permite entender as causas estruturais das agressões e o impacto coletivo da violência contra o trabalho de quem defende os direitos humanos. Também ajuda a fortalecer o tecido social, as capacidades das comunidades e dos grupos, bem como a promover mudanças estruturais.

A politização do bem-estar baseia-se no reconhecimento das identidades e das necessidades individuais, mas também em um compromisso político conjunto no qual a dimensão coletiva do trabalho é a força motriz e o pulso, diante de problemas que vão além do nível individual e buscam exterminar ecossistemas, territórios e comunidades, como exemplificado pelos mega projetos extrativistas.

Nesse contexto, é necessário gerar ações que possam servir não apenas aos líderes comunitários, mas a toda a comunidade, com base nas realidades que enfrentam.



Os conhecimentos ancestrais, os usos, os costumes e os acordos comunitários podem ser o ponto de partida para a criação de planos de proteção que salvaguardem principalmente a vida e um ambiente saudável, harmonioso e pacífico. Um plano de proteção coletiva para o fortalecimento do bem-estar não aborda apenas as necessidades de cada membro da comunidade, mas da própria comunidade; são ações que não servem apenas a curto e médio prazo, mas também buscam transformar e fortalecer o tecido comunitário.

O cuidado coletivo acionará o trabalho e os processos coletivos que buscam reduzir o risco para famílias, organizações e comunidades, o que gera a coesão de um tecido social sólido e uma sensação de bem-estar que os ajudará a não se sentirem sozinhos. Muitas vezes, a dinâmica, o contexto de violência e os agressores que as comunidades e as organizações comunitárias enfrentam deixam pouco tempo para abrir espaços comunitários de reflexão, escuta e construção de acordos que levem a planos de proteção coletiva para fortalecer o bem-estar; no entanto, priorizar a geração desses espaços nunca será em detrimento da resistência, mas sim uma reflexão de que, às vezes, é necessário parar e tomar um fôlego coletivo para renovar as forças e fortalecer os movimentos. A aplicação de medidas de solidariedade à própria comunidade, sem dúvida, aumentará o alcance de seu trabalho.

Essas reuniões também podem servir para trabalhar o luto coletivo, aqueles que adiamos ou aos quais simplesmente não damos atenção porque continuamos com nosso trabalho. Esses espaços podem ser o lugar para manifestar a fragilidade do ser humano e atender às dores que nos afligem coletivamente.



O fato de nos reconhecermos como um bloco comum nos ajudará a avaliar os riscos e a enfrentá-los na mesma frente. Em vários momentos, foi identificado que os ataques contra as pessoas defensoras da comunidade tendem a ser dirigidos contra um líder específico; entretanto, promover a visibilidade da defesa da comunidade e uma luta coletiva pode reduzir o risco. Isso requer comunicação e coordenação constantes entre os membros da comunidade.

O enfrentamento da discriminação contra as pessoas defensoras da comunidade de forma unida também exige respostas oficiais das autoridades, tanto para toda a comunidade quanto para outras comunidades que possam enfrentar contextos e riscos semelhantes.

Por outro lado, a realidade em que vivem as defensoras comunitárias dificulta a realização de ações que fortaleçam seu bem-estar, como exames médicos (ginecológicos, odontológicos, etc.), razão pela qual é necessário que o nível coletivo e comunitário construa medidas de acordo com seu contexto, que atendam a todas as suas necessidades, bem como necessidades específicas e diferenciadas, para que o bem-estar e o cuidado coletivo estejam presentes em cada uma das lutas das pessoas defensoras e de seus movimentos.

Uma das contribuições que podem ser promovidas por meio da proteção e organização da comunidade é a medicina tradicional, que “é um acúmulo de conhecimento armazenado que faz parte da riqueza sociocultural das comunidades e da sociedade, a fim de proteger seu estado de saúde e doença”³⁰. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, “a medicina tradicional é a

³⁰ *Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional (2014-2023)*, Organização Mundial da Saúde (OMS), p. 15, 2013. Disponível em: <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>



soma de conhecimentos, habilidades e práticas baseadas em teorias, crenças e experiências de diferentes culturas, explicáveis ou não, usadas para manter a saúde, prevenir, diagnosticar, melhorar ou tratar doenças físicas ou mentais”. A própria medicina tradicional continua a coexistir graças à transmissão oral do conhecimento de geração em geração, por meio de processos de aprendizagem e reconhecimento do que é nativo e tradicional de cada povo, contribuindo para a saúde com base em uma assistência médica acessível e econômica, tanto econômica quanto socioculturalmente”.



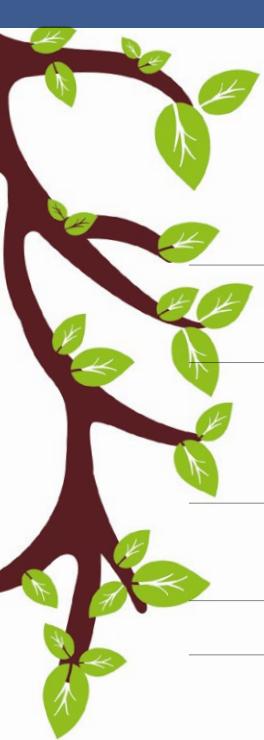
PRÁTICA | HERBÁRIO

Os extratos de ervas³¹ são uma forma prática de usar plantas medicinais, pois podem ser facilmente transportadas com você. Eles têm um prazo de validade muito longo, que pode chegar a cinco anos. São a maneira mais rápida e eficaz de usar plantas medicinais porque os ingredientes ativos dissolvidos são facilmente assimilados pelo corpo. Além disso, podem ser usados em infusões, óleos essenciais, etc. A maioria das ervas a seguir é encontrada em quase toda a região da América Latina; no entanto, os nomes das plantas podem variar de país para país.

³¹ Informações coletadas do herbalista científico Pacalli, a casa das ervas. Disponível em: <https://www.pacalli.com>



Alcachofra	Auxilia como tônico hepático e no controle Do colesterol.
Açafrão	Auxilia em casos de falta de apetite, tendinite, Artrite e doenças inflamatórias.
Boldo	Auxiliar digestivo, tônico para o fígado E vesícula biliar.
Cardo-mariano	Ajuda como tônico hepático e em casos de fígado gorduroso, protetor e regenerador do fígado.
Castanha da Índia	Ajuda na circulação e nas varizes.
Chaparro amargo	Ajuda em casos de parasitose intestinal, doenças estomacais, cólicas e diarreia.
Cocolmeça	Ajuda no tratamento do sobrepeso e da obesidade.
Cuachalalate	Ajuda no tratamento de gastrite, colite e hemorróidas.
Cohosh negro	Auxilia em problemas hormonais, menopausa, cólicas menstruais e irregularidade menstrual.
Damiana	Auxilia como tônico em casos de esgotamento físico e nervoso, estimulante sexual.
Dente de leão	Auxilia como tônico para o fígado, vesícula biliar, pâncreas e rins.



Urtiga Dioica	Ajuda em casos de alergias, dermatites, artrite e outras doenças inflamatórias.
Raiz de equinácea	Ajuda a aumentar as defesas e a combater doenças respiratórias, gripes, resfriados e gripes.
Stevia	Adoçante auxiliar em casos de controle de açúcar no sangue e no tratamento da obesidade.
Ginkgo Biloba	Auxilia na circulação cerebral.
Gotu-Kola	Ajuda a melhorar a memória, a eliminar a celulite e a reduzir as varizes.
Guaraná	Ajuda estimulante em casos de fadiga, sonolência e cansaço.
Erva-do-sapo	Auxilia em casos de colesterol alto, cálculos biliares, bolas de gordura, artérias entupidas.
Melissa	Auxilia como relaxante, ansiolítico e nervosismo.
Mirtilo	Auxilia em problemas oculares, má circulação e antioxidante.
Composto de oliveira	Ajuda a controlar o colesterol.
Palmito	Auxilia na inflamação da próstata.



Rusco "Vassourinha"	Ajuda nos sintomas de má circulação e varizes
"Sangue de dragão"	Ajuda na queda de cabelo, gengivas inchadas, hemorroidas e erupções cutâneas causadas por doenças infantis.
Erva de São João	Ajuda a combater o desânimo e a depressão.
Selo de ouro:	Ajuda no tratamento de infecções respiratórias e do trato urinário.
Trevo vermelho	Ajuda no tratamento de endometriose, miomas, distúrbios hormonais, tumores benignos e cistos.
Tanaceto	Ajuda no tratamento de enxaquecas e dores de cabeça.
Chá verde	Antioxidante, energético, ajuda em casos de falta de energia, obesidade, sobrepeso, fadiga mental e física.
Tronadora	Ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue.
Valeriana	Relaxante muscular e nervoso e insônia.
Yumel	Ajuda a combater a obesidade, o colesterol, os triglicérides, os cálculos renais e os cálculos biliares.
Zapoteco blanco	Ajuda a controlar a pressão arterial elevada.





Que outras plantas medicinais o ajudaram a melhorar seu bem-estar?

O acompanhamento, a motivação, a solidariedade e a organização comunitária terão um impacto positivo na sociedade como um todo, reconhecendo-se como um ecossistema em que há bem-estar, respeito e equilíbrio entre a terra e o cosmos, reunindo uma das maiores referências para o movimento global em defesa dos direitos humanos: a organização comunitária. A conexão com as energias da natureza, os rituais de cuidado e a saúde ancestral das pessoas contribuem, sem dúvida, para o fortalecimento do bem-estar individual e coletivo.

☛ Você realiza alguma dessas ações para fortalecer a proteção em sua comunidade ou organização comunitária?



Celebração de conquistas coletivas

Círculos de paz para a transformação de conflitos

Cuidado com o espaço comum

Diálogo ou círculos de cuidado para compartilhar a palavra, o contexto e o conhecimento da comunidade.





Espaços coletivos para o cuidado da comunidade e a formação de vínculos comunitários

Incentivo à criação de receitas medicinais das aldeias

Desenvolvimento de redes para criar estratégias de proteção coletiva

Cura baseada na sabedoria ancestral das culturas latino-americanas.

Realização de fogueiras cerimoniais, rituais de cura, etc.

Recuperação de conhecimentos ancestrais.

Intervalos coletivos no rio, no campo, no mar etc.

Medicina tradicional indígena (Recuperação do conhecimento ancestral, conhecimento local e tradicional: curas alternativas e naturais, como limpeza, fitoterapia etc.).

Coletivização de emoções, preocupações para drenar/fluir (espaços coletivos para socializar e expressar como cada membro da comunidade se sente)

Comunicação interna na comunidade



Limites:

A encruzilhada entre
proteção e conexão





Assim como as pessoas defensoras de direitos humanos contribuem para sua proteção realizando análises de risco, auxiliando em sua proteção física, estando cientes da situação e desenvolvendo habilidades digitais para combater as ameaças tecnológicas, também é necessário fortalecer seu bem-estar e agir nos níveis pessoal, familiar, organizacional, coletivo e comunitário. A falta de atenção a qualquer uma dessas áreas pode levar à crise, ao esgotamento e até mesmo à demissão, pois tudo está interconectado.

Hábitos saudáveis, atitudes e comportamentos que melhoram e modificam sua qualidade de vida, aprender a “desconectar”, melhorias na alimentação, atenção aos seus pensamentos e emoções, exercícios físicos, consciência corporal, sono reparador, técnicas de acupressão, são algumas das ações que podem reinjetar energia, melhorar, reduzir e/ou evitar sintomas de doenças, por isso é necessário passar da doença para um estado de consciência, pois estar mais em contato com o natural e a natureza, traz vitalidade, plenitude, saúde e felicidade.

O reconhecimento dos impactos psicossociais do contexto no qual as pessoas defensoras realizam seu trabalho torna imperativo cuidar de seu bem-estar e não deixá-lo para o final. Isso não só ajudará em seu crescimento e desenvolvimento pessoal, organizacional e comunitário, mas também beneficiará as pessoas que acompanham e fortalecerá os movimentos sociais.

Estabelecer limites, parar, ter espaço para descansar e delegar são algumas das ações que promovem o bem-estar individual e fomentam uma cultura de cuidado coletivo. Embora as pessoas defensoras dos direitos humanos defendam a vida, a vida tem se deteriorado em diferentes níveis e esse elemento é deixado de lado quando não são criadas condições para a realização desse trabalho em condições de segurança, igualdade e liberdade. A geração de modelos de proteção abrangentes em que a segurança física e digital e o bem-estar sejam priorizados de maneira uniforme promoverá um ativismo coerente, sustentável e saudável.

A manutenção de um estado de bem-estar individual e coletivo, além de renovar as energias, gera novas ideias, motiva os ativistas a trabalhar com mais paixão, desenvolve sua criatividade e inteligência, por isso é necessário conceber o bem-estar, o autocuidado e o cuidado coletivo como uma postura política e implementar ações práticas para fortalecer as pessoas defensoras de direitos humanos em toda a região.



PRÁTICA | MANDALAS

Colorir mandalas funciona como uma técnica de introspecção que, por meio da atenção plena às representações simbólicas espirituais e rituais, usadas no budismo e no hinduísmo, gera serenidade e relaxamento. Pintá-las ajuda a renovar sua energia, equilibrar sua mente e reduzir a tristeza ou o estresse.







GLOSSÁRIO

Bem-estar: É definido como uma sensação de saúde e vitalidade que surge de seus pensamentos, emoções, ações e experiências. Quando você o tem, sente-se feliz, saudável, socialmente conectado e com propósito na maior parte do tempo³².

Autocuidado: As escolhas que você faz e os comportamentos que executa para aumentar sua sensação de bem-estar. Ele permite que você fique alerta às ameaças externas, portanto, também está relacionado à segurança que pode ser gerada individual e coletivamente para evitar ou diminuir o impacto dos ataques contra você³³. São as atitudes e os comportamentos que melhoram a qualidade de vida e um processo ativo que visa a melhorar o estilo de vida em todas as suas dimensões³⁴.

³² "Definição, significado e estratégias de bem-estar", Tchiki Davis, Disponível em ingles: <https://www.berkeleywellbeing.com/what-is-well-being.html>

³³ "O que significa autocuidado para as mulheres defensoras dos direitos humanos?", Iniciativa Mesoamericana de Mulheres Defensoras de Direitos Humanos, novembro de 2013.

³⁴ "Bem-estar: opções de saúde e condicionamento físico", Donatell, Rebecca; Snow, Christine y Wilcox, Anthony. p.7, Editorial Wadsworth, 1999.



Ansiedade: É uma experiência emocional e um fenômeno normal que leva à autoconsciência e mobiliza as operações de defesa do corpo. A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Ela estimula o desenvolvimento da personalidade, motiva a realização de metas e contribui para manter um alto nível de trabalho e comportamento. Em excesso, a ansiedade é prejudicial, desadaptativa, compromete a eficácia e leva a doenças³⁵.

Burnout: Desde janeiro de 2022, a síndrome de burnout é reconhecida oficialmente pela organização mundial da saúde como um dos principais problemas de saúde mental e o prelúdio de muitas das patologias psíquicas resultantes do mau controle e da falta de prevenção primária dessa síndrome. Entre os sinais e sintomas mais comuns estão: sintomas físicos, como estresse crônico, dores de cabeça, dores de estômago e problemas intestinais. No caso da exaustão emocional, ela pode ser identificada quando as pessoas se sentem esgotadas, incapazes de lidar com a situação e, muitas vezes, sem energia para realizar seu trabalho. Outro sintoma é a redução do desempenho, que se manifesta por meio da exaustão, afetando principalmente as tarefas cotidianas no trabalho, da dificuldade de concentração e da redução ou ausência de criatividade.

³⁵ "Transtornos de ansiedade, um guia prático para diagnóstico e tratamento", Dr. J. Américo Reyes-Ticas, 2005.



Depressão: De acordo com a organização mundial da saúde, é um distúrbio de saúde mental comum que afeta mais de 264 milhões de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se por tristeza persistente e falta de interesse ou prazer em atividades anteriormente gratificantes e agradáveis. Também pode perturbar o sono e o apetite. Geralmente é acompanhada de cansaço e falta de concentração.

Estresse³⁶: É uma reação natural de mobilização do corpo em resposta a vários tipos de influências (positivas e negativas), necessária para lidar com elas. O estresse é uma parte inevitável de nossas vidas, promovendo a sobrevivência, a adaptação, o aprendizado e o desenvolvimento. Entretanto, como nossas capacidades físicas e mentais são limitadas, nem todo estresse é benéfico. Por exemplo, o estresse excessivamente intenso ou prolongado causa sobrecarga que leva ao esgotamento e a outras consequências negativas. Esse estresse é chamado de angústia. A gravidade do estresse depende das características do impacto e das demandas que ele impõe, bem como da capacidade de lidar com elas.

³⁶ "Mantendo a Resiliência em um Mundo Instável e Não Resiliente, Guia Prático de Bem-Estar e Autocuidado para Defensores dos Direitos Humanos", Front Line Defenders, 2021, versão disponível apenas em árabe.



As principais características de um fator de estresse são a imprevisibilidade, a novidade, a complexidade, a importância, a previsibilidade, a duração e a capacidade de controle da situação. O grau de controle é determinado pelo grau de influência sobre o que está acontecendo. Quanto menos dependentes as circunstâncias forem de você, mais difíceis elas serão percebidas e mais estresse provocará.

Independentemente do tipo de sobrecarga (física, mental, emocional), as consequências podem afetar todo o corpo e se manifestar de diferentes maneiras.

Se o efeito estressante persistir por um longo período de tempo, ou se os fatores estressantes individuais ocorrerem um após o outro sem pausas significativas para descanso e recuperação, o estresse pode se tornar crônico. Isso pode resultar no desenvolvimento de esgotamento, depressão, doenças cardiovasculares, digestivas, cutâneas, entre outras.



Trauma: Não é apenas um evento que ocorreu no passado, mas a marca deixada por uma experiência na mente, no cérebro e no corpo, que causa mudanças fisiológicas reais. Há uma recalibração do sistema de alarme do cérebro, um aumento na atividade dos hormônios do estresse e alterações no sistema que distingue informações relevantes de irrelevantes. Isso explica por que as pessoas traumatizadas desenvolvem hipervigilância em relação as ameaças, em detrimento da espontaneidade em suas vidas diárias, ou por que muitas vezes sofrem repetidamente dos mesmos problemas. O trauma muda a percepção e a imaginação das pessoas, e alguém que tenha sofrido um trauma verá o mundo de uma maneira fundamentalmente diferente das outras pessoas, bem como a maneira como sobrevive no presente. Ele muda não apenas como e sobre o que você pensa, mas também a própria capacidade de pensar³⁷.

³⁷ "O corpo mantém o placar; cérebro, mente e corpo na superação do trauma", Bassel van der Kolk, Editorial Eleftheria, Barcelona, Espanha, 2014.



**Transtorno
de estresse
pós-traumático
(TEPT)³⁸:**

Uma pessoa pode ter dificuldade para evitar as lembranças de um evento traumático e os sentimentos e pensamentos associados a ele, ou sofrer com a intrusão de lembranças, como se elas viessem contra sua vontade. Isso pode ocorrer durante a vigília, na forma de pesadelos e flashbacks. Os flashbacks são uma consequência pós-traumática específica, quando memórias individuais (cenar, cheiros, sons) se tornam o que desencadeia a experiência, como se aquela situação estivesse acontecendo novamente.

Além das manifestações de angústia, também pode haver aumento da excitação, alerta e reação exagerada. Podem surgir sentimentos de solidão e distanciamento, vergonha e culpa (inclusive culpa do sobrevivente) e uma visão reduzida da vida. O tept reduz muito a qualidade de vida e geralmente não desaparece por si só; além disso, se permanecer durante um período de tempo prolongado pode levar à piora dos sintomas, ao desenvolvimento de depressão e de outros transtornos. Portanto, essas manifestações exigem a busca de ajuda psicoterapêutica especializada, cuja eficácia na redução das consequências pós-traumáticas tem sido repetidamente comprovada.



Trauma vicário³⁹: Também chamado de estresse traumático secundário, essa é uma condição que pode surgir do contato com as histórias de pessoas que sofreram estresse traumático. Geralmente aparece entre especialistas que ajudam essas pessoas ou documentam suas histórias e eventos com suas palavras. Essa condição pode incluir flashbacks repentinos, pensamentos obsessivos ou sonhos perturbadores que contenham imagens das histórias dessas pessoas; flashbacks associados a elas; hipersensibilidade a material emocionalmente carregado; sentimentos de distanciamento das emoções e/ou do corpo; sentimentos de culpa por ter mais recursos ou oportunidades; experiências de ineficácia, inutilidade, desesperança e desamparo; e outras manifestações de angústia. A presença de trauma vicário é uma indicação para procurar ajuda de um psicólogo ou psicoterapeuta.

³⁹ Ibid



**Direito de se
desconectar do
trabalho:**

O direito de se desconectar do trabalho tem sido considerado há anos em vários países. Refere-se ao direito dos trabalhadores de poderem se desconectar do trabalho e se absterem de se envolver em comunicações eletrônicas relacionadas ao seu emprego, como e-mails e mensagens, chamadas ou outras formas de comunicação, durante o horário de folga.

**Direito à
desconexão
digital:**

É a ação de se desconectar de dispositivos eletrônicos. No local de trabalho, isso significa não responder a nenhum tipo de comunicação (ligações, mensagens, e-mails, whatsapp) fora do horário de trabalho. Tampouco participar de qualquer tipo de reunião ou encontro fora do horário de trabalho⁴⁰.

⁴⁰ "O que é o direito à desconexão digital e por que ele é tão importante?"; Universidad Tecnológica de Perú, março de 2021. Disponível em: <https://www.postgradoutp.edu.pe/blog/a/que-es-el-derecho-a-la-desconexion-digital-y-porque-es-tan-importante//>



BIBLIOGRAFIA

- **“Alimentação saudável”**, Organização Mundial da Saúde, 31 de agosto de 2018. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- **“Bem-estar: escolhas para a saúde e o condicionamento físico”**, Donatell, Rebecca; Snow, Christine e Wilcox, Anthony. Wadsworth Publishers, 1999.
- **“Como manter a resiliência em um mundo instável e não resiliente”**, A Practical Guide to Wellbeing and Self-Care for Human Rights Defenders, Front Line Defenders, 2021.
- **“Desfazendo a crise, tecendo futuros: Impactos da Covid 19 nas vidas e lutas das defensoras de direitos humanos mesoamericanas”**, Iniciativa de Defensoras de Direitos Humanos Mesoamericanas, 2021.
- **“Equipes Queimadas - Prevenção da Síndrome de Burnout e Salutogênese”**, Fengler, J. & Sanz,
- **“Água, o alimento vital para suas células”**, Dr. Ricardo Perera Merino. Editorial Palibrio, agosto de 2011.
- **“Bem-estar, risco e o exercício dos direitos humanos”**, Centre for Human Rights Defenders, Policy Brief, York University, 2017.
- **“Famílias e entes queridos na segurança e proteção de defensores em risco”**, Centro de Defensores de Direitos Humanos, Policy Brief, Universidade de York, 2018.

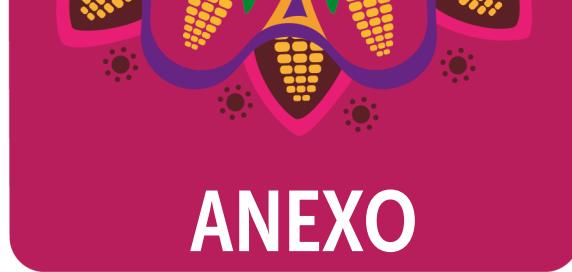


- **“Rumo a uma cultura de bons tratos e bem-estar, promovendo o autocuidado e o cuidado com as equipes no trabalho”**, Vilma Duque Arellanos, Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP. Primeira edição: Guatemala, maio de 2020.
- **“Ferramentas do Capacitar que podem nos ajudar em emergências”**, Dra. Patricia Kane, fundadora e diretora do Capacitar International, 2005. Disponível em: <https://capacitar.org/wp-content/uploads/2020/06/Spanish-EmKit-.pdf>
- **“A OMS reconhece o burnout como uma doença”**, Organização Médica Colegial da Espanha, 28 de maio de 2019. Disponível em: <http://www.medicosypacientes.com/articulo/la-oms-reconoce-como-enfermedad-el-burnout-o-sindrome-de-estar-quemado>
- **“Liberdade emocional. Técnicas para lidar com a exaustão emocional e física”**, Dr. Garry A. Flint, Jaguar Publishers, 1 de janeiro de 2006.
- **“Manual de autocuidado para mulheres defensoras de direitos humanos”**, Centro de Direitos Humanos das Mulheres A.C. (CEDEHM) e Capacitar International, Chihuahua, México, 2018.
- **“Manual de comunicação assertiva”**, Gerar Shaw, Editorial Digitalpress LLC, 2020.
- **“Atenção plena: A arte de manter a calma em meio à tempestade”**, Dr. Mario Alonso Puig, Editorial Grupo Planeta, setembro de 2019.
- **“Qual é o nível de atividade física recomendado?”**, Organização Mundial da Saúde, 26 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



- **“O que é o direito à desconexão digital e por que ele é tão importante?”**, Universidade Tecnológica do Peru, março de 2021.
Disponível em: <https://www.postgradoutp.edu.pe/blog/a-que-es-el-derecho-a-la-desconexion-digital-y-porque-es-tan-importante/>
- **“O que significa autocuidado para mulheres defensoras de direitos humanos?”**, Iniciativa Mesoamericana de Mulheres Defensoras de Direitos Humanos, novembro de 2013.
- **“Reflexologia das mãos, chave para uma saúde perfeita”**, Mildred Carter, Tammy Weber, Paidoribo Publishers, maio de 2004.
- **“Respiração, mente e consciência”**, Harish Johari, p.5, Inner Traditions/Bear & Company, 1997.
- **“Transtornos de ansiedade, guia prático para diagnóstico e tratamento”**, Dr. J. Américo Reyes-Ticas, 2005.
- **“Avaliação do Risco na Defesa dos Direitos Humanos, Guia Metodológico a partir do enfoque psicossocial”**, Aluna Acompañamiento Psicossocial. México, novembro de 2021.
- **“Avaliação de risco na defesa dos direitos humanos, Guia metodológico a partir de uma abordagem psicossocial”**, Guia metodológico a partir do enfoque psicossocial”, Aluna Acompañamiento Psicossocial. México, novembro de 2021.





- **REGISTRO DE INCIDENTES RELACIONADOS COM SEU BEM-ESTAR**

O que aconteceu?			
Quando? Data: Hora:			
Onde? Local onde ocorreu o incidente:			
Como isso aconteceu?			
Você tinha informações sobre a quem recorrer?			



Você recorreu a alguém (amigo, colega ou especialista)?			
Esse acompanhamento foi suficiente e adequado?			
Você identificou ações que poderiam evitar a repetição desse incidente?			
Você tomou medidas para reduzir o impacto desse incidente?			
Quais ações?			



QUESTIONÁRIO AUTOAPLICÁVEL PARA IDENTIFICAR BURNOUT, FADIGA POR COMPAIXÃO E SATISFAÇÃO

- O questionário foi baseado no teste Self-Applied Compassion Fatigue and Satisfaction Fatigue realizado por Figley e B. Hudnall Stamm em 1995. Hudnall Stamm em 1995. Esse questionário foi desenvolvido em resposta à necessidade de validar instrumentos para medir especificamente os sintomas de estresse traumático secundário em profissionais de ajuda.
- Ajudar outras pessoas o coloca em contato com a vida delas. Esse tipo de trabalho implica um nível de exaustão física e emocional que, combinado com o tipo de relacionamento estabelecido no local de trabalho, pode gerar níveis significativos de estresse.
- Este questionário autoaplicável o ajudará a diagnosticar o risco de burnout, bem como seu nível de satisfação no trabalho.
- Considere cada uma das características a seguir de acordo com sua situação atual. Usando um lápis, marque o mais honestamente possível o que reflete sua experiência, na maior parte do tempo, na última semana.



I | SOBRE VOCÊ MESMO

0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Con alguma frequencia	4=Quase sempre	5=Sempre	
1. Sou feliz	0	1	2	3	4	5
2. Minha vida é gratificante	0	1	2	3	4	5
3. Tenho crenças que me sustentam	0	1	2	3	4	5
4. Sinto que as outras pessoas sentem minha falta	0	1	2	3	4	5
5. Acho que aprendo coisas novas com as pessoas que ajudo ou apoio.	0	1	2	3	4	5
6. Eu me esforço para evitar pensamentos ou sentimentos que me lembrem de uma experiência que me assustou.	0	1	2	3	4	5
7. Eu me pego evitando certas atividades porque elas me fazem lembrar de uma experiência que me assustou.	0	1	2	3	4	5
8. Tenho lapsos ou bloqueios de memória em relação a eventos estressantes ou assustadores.	0	1	2	3	4	5
9. Sinto-me conectada/o a outras pessoas	0	1	2	3	4	5
10. Sinto-me calma/o	0	1	2	3	4	5
11. Acho que tenho um bom equilíbrio entre meu trabalho e meu tempo livre.	0	1	2	3	4	5
12. Tenho dificuldade para dormir ou ficar acordada/o.	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Con alguma frequencia	4=Quase sempre	5=Sempre	
13. Tenho explosões de raiva ou irritabilidade em pequenas situações ou provocações.	0	1	2	3	4	5
14. Sou a pessoa que sempre quis ser	0	1	2	3	4	5
15. Posso começar algo facilmente	0	1	2	3	4	5
16. Enquanto trabalho com uma vítima, tenho pensamentos violentos em relação a ela ou aos agressores.	0	1	2	3	4	5
17. Sou uma pessoa sensível.	0	1	2	3	4	5
18. Tenho “flashbacks” (imagens repentinas do passado) em relação às pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
19. Posso contar com o apoio dos meus colegas quando tenho que trabalhar em uma situação altamente estressante.	0	1	2	3	4	5
20. Tive experiência pessoal direta com situações traumáticas em minha vida adulta.	0	1	2	3	4	5
21. Tive experiência pessoal direta com situações traumáticas em minha infância.	0	1	2	3	4	5
22. Acho que devo ter tido uma experiência traumática em minha vida.	0	1	2	3	4	5
23. Acho que preciso de mais amigos próximos	0	1	2	3	4	5
24. Acho que não há ninguém com quem conversar sobre experiências altamente estressantes.	0	1	2	3	4	5
25. Estou convencido de que me esforço muito para o meu próprio bem.	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Con alguma frequencia	4=Quase sempre	5=Sempre	
26. Trabalhar com as pessoas que ajudam me dá um grande senso de satisfação.	0	1	2	3	4	5
27. Sinto-me fortalecida/o depois de trabalhar com as pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
28. Estou assustado com as coisas que as pessoas que ajudo disseram ou fizeram comigo.	0	1	2	3	4	5
29. Tenho sonhos problemáticos semelhantes aos das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
30. Tenho pensamentos felizes sobre as pessoas que ajudo e como posso ajudá-las.	0	1	2	3	4	5
31. Eu tenho ou tive pensamentos intrusivos - não intencionais - sobre momentos em que estive com pessoas particularmente difíceis.	0	1	2	3	4	5
32. Ocasionalmente, tenho tido lembranças involuntárias de experiências que me causam medo ao trabalhar com as pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
33. Estou preocupada/o com uma ou mais das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
34. Perco o sono com as experiências traumáticas das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
35. Tenho sentimentos de alegria sobre como posso ajudar as vítimas com as quais trabalho.	0	1	2	3	4	5
36. Acredito que fui "contaminado" pelas experiências traumáticas das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
37. Acredito que fui influenciado positivamente pelas experiências traumáticas das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Con alguma frequencia	4=Quase sempre	5=Sempre	
38. Lembro-me constantemente de não me preocupar tanto com o bem-estar das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
39. Tenho me sentido preso pelo meu trabalho como defensor/a..	0	1	2	3	4	5
40. Tenho um sentimento de desesperança associado ao trabalho com as pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
41. Eu me sinto “no limite”, “preso” em relação a algumas coisas e relaciono isso ao meu trabalho com certas pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
42. Eu gostaria de poder evitar trabalhar com algumas das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
43. Algumas das pessoas com quem ajudo são particularmente agradáveis de se trabalhar	0	1	2	3	4	5
44. Já estive em perigo trabalhando com as pessoas que ajudo	0	1	2	3	4	5
45. Sinto que, pessoalmente, não gosto de algumas das pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5



II | SOBRE AS PESSOAS DEFENSORAS E O AMBIENTE DE AJUDA

0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Com alguma frequência	4=Quase sempre	5=Sempre	
Gosto de trabalhar ajudando as pessoas	0	1	2	3	4	5
Sinto que tenho as ferramentas e os recursos necessários para realizar meu trabalho como defensor/a.	0	1	2	3	4	5
Já me senti fraca/o, cansada/o e abatida/o como resultado de meu trabalho como defensora/o.	0	1	2	3	4	5
Já me senti deprimida/o em decorrência de meu trabalho como defensora/o.	0	1	2	3	4	5
Tenho ideias sobre como ser um/a defensora/or de sucesso.	0	1	2	3	4	5
Não tenho conseguido separar o trabalho da minha vida pessoal.	0	1	2	3	4	5
Gosto de trabalhar com meus colegas	0	1	2	3	4	5
Conto com meus colegas para me ajudar quando preciso.	0	1	2	3	4	5
Meus colegas podem contar comigo quando precisam de ajuda	0	1	2	3	4	5
Tenho confiança em meus colegas	0	1	2	3	4	5
Sinto alguma compaixão - solidariedade - com a maioria de meus colegas.	0	1	2	3	4	5



0=Nunca	1=Raramente	2=Algumas vezes	3=Com alguma frequência	4=Quase sempre	5=Sempre	
Estou satisfeito com a maneira como consigo me manter atualizado com as técnicas e os procedimentos de ajuda.	0	1	2	3	4	5
Sinto que estou trabalhando mais por dinheiro ou prestígio do que por satisfação pessoal.	0	1	2	3	4	5
Mesmo quando tenho que fazer um trabalho de escritório que não gosto, ainda tenho tempo para trabalhar com as pessoas que ajudo.	0	1	2	3	4	5
Acho difícil separar minha vida pessoal da minha vida como defensora/or.	0	1	2	3	4	5
Estou satisfeito com minha capacidade de me manter atualizado com técnicas e procedimentos de ajuda.	0	1	2	3	4	5
Tenho sentimentos de inutilidade, desilusão e ressentimento associados à minha função de defensora/or.	0	1	2	3	4	5
Tenho pensamentos sobre o fato de ser um fracasso como defensor/a.	0	1	2	3	4	5
Tenho pensamentos sobre não conseguir atingir minhas metas de vida.	0	1	2	3	4	5
Tenho que realizar tarefas burocráticas sem importância em meu trabalho como defensor/a.	0	1	2	3	4	5
Pretendo permanecer neste emprego por muito tempo.	0	1	2	3	4	5



Instruções para calcular os resultados:

1. Satisfação

Marque todas as 26 perguntas com X: 1-3, 5, 9-11, 14, 19, 26-27, 30, 35, 37, 43, 46-47, 50, 52-55, 57, 59, 61, 66 e some os números marcados.

Seu potencial de satisfação é:

Extremamente alto, com 118 pontos ou mais

Alto entre 100 e 117 pontos

Bom entre 82 e 99 pontos

Moderado entre 64 e 81 pontos

Baixo entre 0 e 63 pontos.

2. Burnout, exaustão emocional no trabalho

Marque as 16 perguntas a seguir com X: 17, 23-25, 41, 42, 45, 48, 49, 51, 56, 58, 60, 62-65 e some os números marcados.

Seu risco de esgotamento é:

Extremamente alto com 76-85 pontos

Alto com 51-75 pontos

Moderado com 37-50 pontos

Baixo com 0-36 pontos.

3. Fadiga de compaixão ou traumatização secundária

Adicione os números marcados das outras 23 perguntas abaixo: 4, 6-8, 12, 13, 15, 16, 18, 20-22, 28, 29, 31-34, 36, 38-40, 44.

Seu risco de traumatização secundária é:

Extremamente alto com 41 pontos ou mais

Alto com 36-40 pontos

Moderado com 31-35 pontos

Baixo com 27-30 pontos

Muito baixo com 0-26 pontos.



“Sorrir é resistir!”

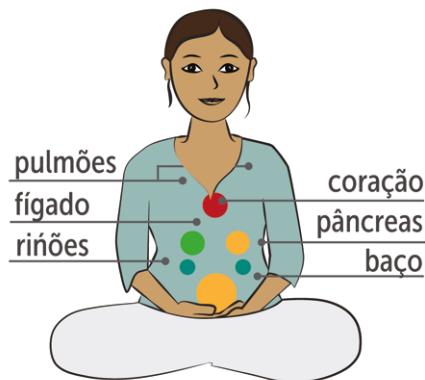
**Quando as pessoas
me perguntam o que a violência
não conseguiu tirar de mim,
eu lhes digo que é a capacidade
de sorrir apesar da dor”.**

*Depoimento de uma sobrevivente
de violência sexual*

“SORRISO INTERIOR”: MEDITAÇÃO TAOISTA⁴¹

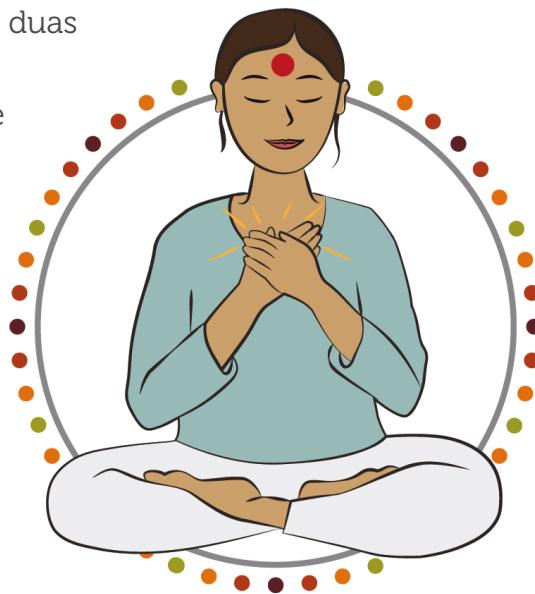
O sorriso interior é uma meditação taoista que reconhece e agradece a cada órgão por tudo o que cada um faz por você. Ela parte do reconhecimento de que o sorriso é a expressão de um rosto relaxado. Essa meditação gera conexão com os órgãos de seu corpo, promove a saúde e o bem-estar.

- Deixe seu corpo confortável (deitada/o ou sentada/o).
- Se estiver sentada/o, mantenha as costas retas e o queixo para dentro.
- Feche os olhos
- Inspire profundamente pelo nariz
- Expire pelo nariz, passando pela traqueia, tentando extrair o som de lá.
- Essa respiração será mantida levemente durante toda a meditação.
- Faça respirações longas e profundas para que você fique relaxado.
- Imagine um anel de luz dourada acima de sua cabeça.



⁴¹ “O sorriso interior, meditação guiada taoista. Vídeo disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Q1VXuBlUE_q&t=296s

- Sinta a energia dele banhando todas as partes de seu corpo.
- Lembre-se de um momento feliz em sua vida, sorria
- Sinta essa luz banhando todo o seu corpo.
- Coloque as duas mãos três centímetros abaixo do umbigo.
- Respire conscientemente e relaxe o rosto.
- Observe como você sorri e sinta a emoção
- Sinta seus olhos, entre as sobrancelhas, o nariz e a boca, descendo lentamente em direção à garganta.
- Sinta como cada parte do seu corpo reage quando você sorri para ela.
- Agradeça a cada uma dessas partes pelo que elas fazem por você.
- Sinta-se relaxado
- Coloque-se em seu coração e coloque as duas mãos no meio do peito.
- Ao sorrir e cumprimentar o coração, você invoca o ódio para transmutar.
- Sinta compaixão e perdão por você e pelos outros.
- Visualize uma cor vermelha brilhante que o carrega de amor, felicidade e alegria.
- Respire e sorria, sinta seu coração se expandir e irradie amor do coração para os pulmões.





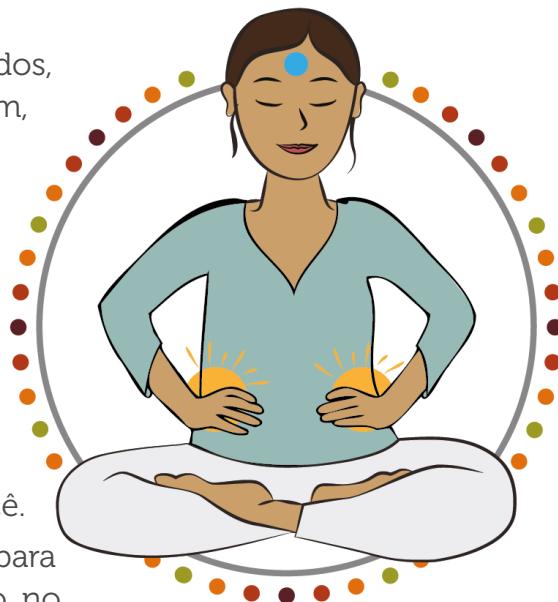
- Coloque as mãos no peito para se conectar com os pulmões.
- Sorria para seus pulmões, combine a energia do sorriso com a cor branca perolada e permaneça sorrindo por alguns minutos.
- Reconheça sua tristeza, depressão e sentimentos de nostalgia que o impedem de ser feliz e otimista.
- Sinta-se grato e sorria para seus pulmões por tudo o que eles fazem por você, pois limpam o ar que levam para o seu corpo para oxigená-lo.
- Sinta gratidão e sorria, mudando toda a energia negativa.
- Permita que essa mesma energia desça pelo seu lado direito, logo abaixo das costelas.
- Coloque as mãos na área do fígado e da vesícula biliar e sorria.
- Sorria para a raiva, a ira, as frustrações, o ciúme, a raiva.

- Inspire e expire, visualize a cor verde enchendo-o de bondade, generosidade e saúde.



- Agradeça com um sorriso por tudo o que eles fazem por você.
- Permaneça assim por algumas respirações até sentir o fígado e a vesícula biliar sorrirem de volta e se encherem de alegria.
- Agora, coloque suas mãos na área dos rins, em ambos os lados da coluna vertebral, no nível das vértebras lombares. Sorria para os rins.

- Respire profundamente, sinta seus medos, sua carga genética. Os medos paralisam, bloqueiam desejos e ações e nos impedem de avançar com segurança em direção ao caminho que desejamos.
- Visualize a cor azul, escura, brilhante e sinta a quietude e a tranquilidade, sinta a paz.
- Inspire e expire, sorria para seus rins. Sinta os rins sorrirem de volta para você.
- Permita que essa energia se desloque para a esquerda e coloque as mãos no baço, no pâncreas e, um pouco mais atrás, no estômago.
- Sorria para suas preocupações ou obsessões, para suas ansiedades.



- Permita-se ficar calmo e sorrir
- Visualize a cor amarela, sentindo equilíbrio e paz interior.
 - Mantenha sua atenção sorrindo para cada um desses órgãos.
 - Imagine o baço, o pâncreas e o estômago sorrindo de volta para você.
 - Sinta como eles se sentem felizes e reabilitados porque sentem gratidão.



- Abaixe-se lentamente, conectando-se ao umbigo e ao centro, concentre sua atenção abaixo do abdome.
- Fique atento à sua respiração
- Com toda a sua energia, dirija-se aos seus intestinos. Sorria para eles e agradeça por todas as funções que desempenham.
- Visualize-os sorrindo de volta com energia amorosa.
- Agora, vamos até o útero ou a próstata e sorrimos para eles.
- Inspire e expire profundamente e veja como eles sorriem de volta para você.
- Se você for mulher, dirija-se aos ovários e sorria para eles.
- Inspire e expire. Sorria para sua bexiga
- Agradeça-a por tudo o que ela faz
- Inspire e expire profundamente. Preencha-se com a luz do amor e da saúde.
- Sinta a parte inferior das costas se encher com sua respiração.
- Inspire e expire. Permita que o abdome relaxe as costas e a coluna.
- Mantenha sua respiração lenta e suave
- Sorria e imagine-os sorrindo de volta para você.



- Agora, sorria para a coluna vertebral, para todos os ossos do corpo, para os órgãos genitais, para os órgãos reprodutivos, para as veias, para os músculos, para a pele, para todas as células que trabalham em harmonia e o mantêm saudável.
- Repito, todas as células do meu corpo estão relaxadas, felizes e sorridentes
- Sorria para todo o seu corpo, para o seu cérebro, para o seu cabelo, para as suas mãos, para os seus pés.
- Se algum órgão ou parte do seu corpo não estiver completamente saudável, continue sorrindo para ele e diga palavras amorosas até visualizá-lo saudável, energético e sorridente. Fique assim o tempo que precisar, até sentir que é suficiente.
- Tente se concentrar o tempo todo em sorrir, em dar sorrisos e alegria e em ver essa parte do corpo sorrindo para você também.
- Ela se sente feliz por você reconhecê-la também.
- Sempre imagine a bola de luz que você carrega em direção a eles. Não deixe de sorrir por fora e por dentro, você verá como isso é curativo. Você poderá usar essa energia sabendo que ela está disponível para você.





RECURSOS PARA FORTALECER A SEGURANÇA FÍSICA E DIGITAL

“Manual de Segurança: Medidas práticas para os defensores dos direitos humanos em risco”, Front Line Defenders, 2011.

Disponível em: <https://www.frontlinedefenders.org/pt/manual-de-seguran%C3%A7a>

“Ferramentas de segurança para proteger sua privacidade digital”, Front Line Defenders e Tactical Technology Collective. Disponível em:

<https://securityinabox.org/pt/>





SIGA A FRONT LINE DEFENDERS

 <https://twitter.com/FrontLineHRD>

 <https://twitter.com/@FLDAmericas>

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

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

 <https://www.youtube.com/user/FrontLineHRD>

WWW.FRONTLINEDEFENDERS.ORG

