

# **RESILIÊNCIA E AUTO-CUIDADO: SALVAR O MUNDO E NÃO MORRER TENTANDO.**

**EDIÇÃO  
ESPECIAL  
COVID-19**



**UM FANZINE PARA QUEM FAZ ATIVISMO E VOLUNTARIADO**

# ESTE FANZINE PERTENCE A:

## RESILIÊNCIA E AUTO-CUIDADO: SALVAR O MUNDO E NÃO MORRER TENTANDO UM FANZINE PARA QUEM FAZ ATIVISMO E VOLUNTARIADO

*Fanzine*  
*Abril de 2020*

Compartilhe @AnistiaBrasil <http://www.anistia.org.br/>

📷 <https://www.instagram.com/anistiabrasil/>

🐦 <https://twitter.com/anistiabrasil>

📘 <https://www.facebook.com/anistiainternacionalbrasil/>

A Anistia Internacional reconhece as contribuições editoriais e de design de Bárbara Vil, Merybell Reynoso, Kimberly Coulombe, Julia Roitman, Augusto Mareco, Bryan Monsalve e Laura Montoya. Além disso, gostaríamos de agradecer a Jodie Chun, Mariana Díaz, Frida Kruijt, Elizabeth Field e Fiona Dunkley.

A Anistia Internacional é um movimento global de pessoas que encaram a injustiça como um assunto pessoal. Realizamos campanhas por um mundo em que os direitos humanos sejam usufruídos por todas as pessoas. Fazemos pesquisas e expomos os fatos, sempre e onde quer que ocorram abusos. Incidimos sobre governos e outros grupos poderosos, como empresas, garantindo que cumpram suas promessas e respeitem o direito internacional. Apoiamos as pessoas a reivindicar seus direitos por meio de processos educativos e treinamentos. Contando as histórias emocionantes das pessoas com quem trabalhamos, mobilizamos milhões de apoiadores em todo o mundo para fazer campanha por mudanças e defender ativistas na linha de frente.

*Número de Índice AI: AMR 01/2273/2020 Portuguese*

*Exceto quando indicado de outra forma, o conteúdo deste documento é licenciado sob uma licença Creative Commons (atribuição, não comercial, sem derivados, internacional 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>*

Fazer campanha pelos direitos humanos é totalmente esgotante.

**A GENTE SABE**

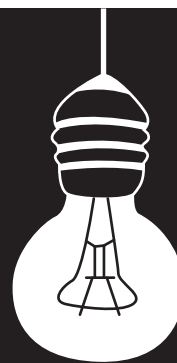


Quem se envolve com o ativismo e o voluntariado na **Anistia Internacional** são algumas das pessoas mais apaixonadas do planeta:



É isso que torna o ativismo com a **Anistia** tão empoderador e divertido: trabalhar com outras pessoas que têm os mesmos sonhos e a mesma motivação que você, que desejam proteger e respeitar os direitos humanos em todo o mundo.

Mas também há um lado sombrio no ativismo.



Ao tentar fazer do mundo **um lugar melhor**, você pode ver o pior dele.

.....

Você pode questionar  
o que está fazendo e o porquê

Você pode se perguntar:  
"Para que eu faço isso?"

E isso pode afetar  
seriamente sua

**SAÚDE MENTAL**

.....



Reunimos jovens das Américas e conversamos sobre o desgaste que temos sentido. Ativistas, voluntárias e voluntários são centrais para o movimento da Anistia Internacional: sem vocês, nosso movimento simplesmente não funcionaria. Por isso, produzimos este guia para ajudar você a lidar com dificuldades comuns do ativismo e, ao mesmo tempo, lutar pelos direitos humanos sem desanimar. Algo que você possa usar para ajudar a manter sua saúde, felicidade e inspiração para tornar o mundo um lugar melhor. É possível fazer as duas coisas – ser ativista E ter uma vida plena – , e este fanzine foi projetado para oferecer algumas ferramentas e ideias sobre como fazer isso. Esperamos que ele seja útil e que faça você lembrar que – como pessoa e ativista – você é tão importante quanto as pessoas pelas quais está lutando.

# AVISO 1:

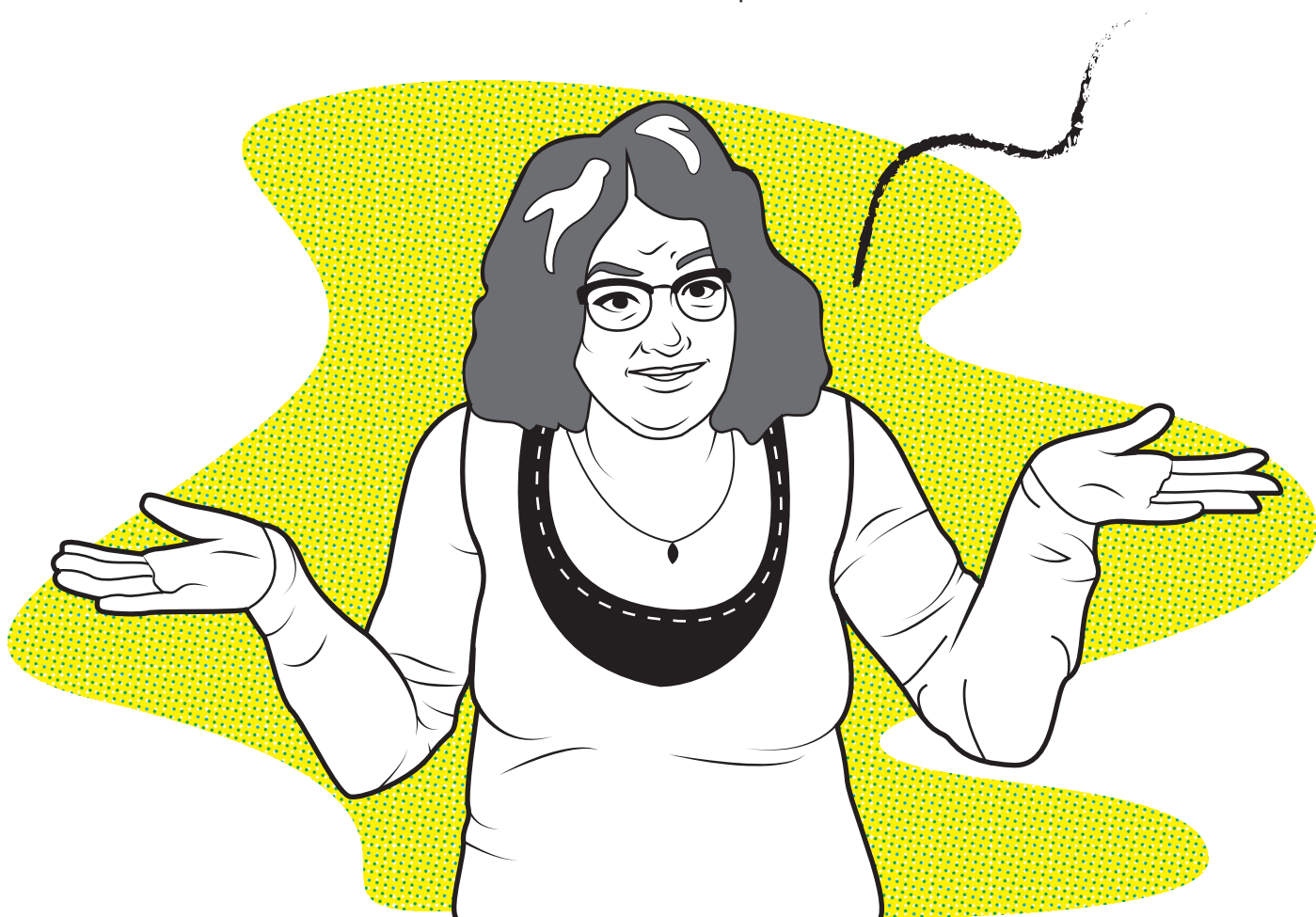
Entendemos que a discussão sobre saúde mental, bem-estar, autocuidado e esgotamento é complexa. Não há soluções únicas que se apliquem a todas as pessoas e não tentamos encontrar uma aqui. Além disso, acreditamos que é importante enfatizar o fato de que pode ser perigoso generalizar as experiências de nossos e nossas ativistas ou reduzi-las todas à mesma experiência, pois nenhuma fonte de informação pode representar com precisão a experiência de todas as pessoas. Esperamos que este fanzine esclareça, responda a algumas perguntas, estimule algumas ideias e, ao mesmo tempo, desencadeie conversas sobre o tema da saúde mental que sejam mais abrangentes, mais sutis e mais sustentadas do que antes – porque a conversa não deve terminar aqui.

# AVISO 2:

É, temos mais coisas a dizer. Neste fanzine, usamos e incentivamos o uso da linguagem inclusiva.

# AVISO 3:

As histórias deste fanzine refletem nossas experiências coletivas. Os personagens retratados aqui são fictícios.





# MINHAS ANSIEDADES TÊM ANSIEDADES

Quando as notícias sobre o assassinato de

## MARIELLE FRANCO

foram divulgadas, isso deixou ativistas do Brasil em estado de tristeza e desespero.

*Thais Silva*, uma ativista de 24 anos do Complexo do Alemão no Brasil, não foi exceção.

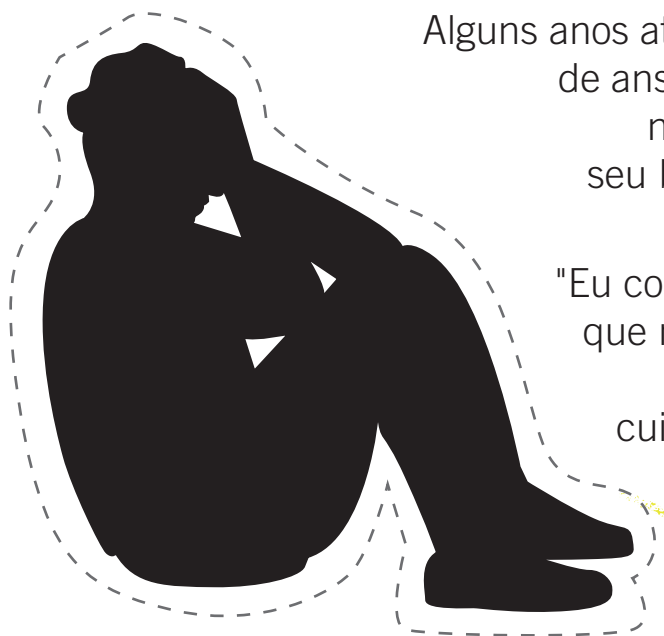


"Estávamos em uma conferência no sul do Brasil e, quando a notícia foi divulgada, não podíamos acreditar. Passei alguns dias chorando, sentindo raiva, triste, chateada, perdida e com medo pela juventude negra, de que faço parte."

Thaís é *ativista* há anos. Ela faz campanha pelos direitos das pessoas das favelas, feminismo e meio ambiente



Alguns anos atrás, ela foi diagnosticada com um distúrbio de ansiedade e, portanto, ela sabe melhor do que ninguém que o *ativismo* pode custar caro ao seu bem-estar emocional e à sua saúde mental.



"Eu costumava sentir, e parte de mim ainda sente, que não estou fazendo o suficiente por meu país e pelo mundo. Eu meio que esqueci de me cuidar e, como resultado, minha saúde mental foi afetada."

"Foi quando percebi que, para continuar defendendo os direitos humanos, eu precisava e sempre vou precisar me colocar *em primeiro lugar*."



# ENTENDENDO O ESTRESSE

Nosso ativismo  
e trabalho voluntário  
combinados podem ficar

**SUPER  
ESTRESSANTES**



## O ESTRESSE

é a maneira como nossa  
mente e corpo reagem  
a demandas e ameaças

Ele ocorre quando há um acúmulo de pressão acima  
do nível que uma pessoa pode suportar.

Embora em certos momentos estar sob pressão não seja  
necessariamente uma coisa ruim, a longo prazo pode afetar  
negativamente sua saúde física e emocional geral.





Sentir **ESTRESSE** não te torna uma pessoa fraca, é completamente normal.

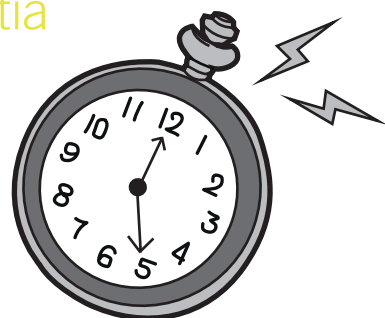
O reconhecimento e a compreensão de alguns dos sinais e gatilhos que você sente podem te **ajudar** a lidar melhor com eles.

### Fatores de estresse que afetam ativistas, voluntárias e voluntários da Anistia



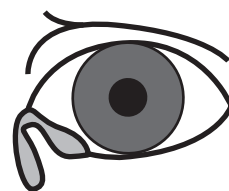
#### *Assumir demais:*

you assume things too much and feel guilty for taking a break



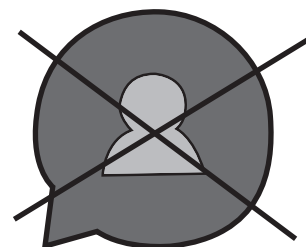
#### *Limites pouco saudáveis:*

you start ignoring your personal and collective care



#### *Adultocentrismo:*

In our most recent research with young people who are part of the Council, the people interviewed felt very stressed in adult-centered environments



*Situação sociopolítica e ambiental global*  
you read the recent news?  
That's already enough to stress us out!



# ESGOTAMENTO

Você já sentiu culpa por fazer uma pausa, porque enquanto isso outras pessoas estão sofrendo?



Você já sentiu sobrecarga, desmotivação e descrença, esgotamento e desconexão emocionais em relação ao seu ativismo ou trabalho voluntário?

Se você se sente assim com frequência, pode estar enfrentando um esgotamento. O esgotamento é uma condição de exaustão e desconexão (neste contexto, também chamada de desgaste emocional por empatia), que evolui gradualmente dentro de um ambiente estressante crônico. Especialistas reconhecem que o esgotamento de ativistas, voluntárias e voluntários é uma das maiores barreiras para a sustentação dos movimentos por justiça social. A longo prazo, isso pode realmente dificultar a mudança social.



Como o esgotamento afeta totalmente o bem-estar, ele pode se transformar em um distúrbio de ansiedade e/ou depressão. Consequências graves, como desempenho reduzido, insônia, afastamento social e insatisfação com a vida, estão associadas a essas condições.

# ESGOTAMENTO EM ATIVISTAS INDÍGENAS, AFRODESCENDENTES E NÃO-CONFORMES DE GÊNERO

Pesquisas sugerem que ativistas que adotam identidades de gênero variadas indígenas e afrodescendentes enfrentam ainda mais riscos de sofrer esgotamento.

Isso pode ser devido a:<sup>1</sup>

- Ativistas acreditarem que existem poucos espaços seguros e livres de opressão.

- Interações com outras pessoas no ativismo, voluntariado ou ambiente de trabalho, onde há falta de reconhecimento sobre a profundidade do racismo e da tensão que o colonialismo exerceu e continuará a exercer

- Reação negativa nos espaços e ambientes de trabalho. Por exemplo, quando consultamos ativistas no Paraguai, muitas pessoas acreditam que seu ativismo LGBTQI+ poderia colocar seus empregos em risco. Pessoas não brancas e ativistas LGBTQI+ tendem a se envolverem profundamente, por possuírem fortes conexões morais, emocionais e de identidade com movimentos, o que deixa menos espaço para sentirem que podem fazer uma pausa e, se fizerem, tendem a sentir culpa por isso.

<sup>1</sup> Gorski (2019: 678)



Mais uma vez: se você está lendo isso, saiba que merece uma pausa para recarregar a energia e lutar pelos direitos humanos.

As pessoas trans e não binárias enfrentam todo tipo de reação negativa. Essa reação pode ocorrer na forma de violência física, mas também ocorre através de microagressões sutis, mas perigosas – linguagem que comunica hostilidade e invisibiliza sua existência. É fundamental usar uma linguagem inclusiva e questionar nossos próprios preconceitos.

Você se considera uma pessoa aliada? Então preste atenção.

É essencial que você  
OUÇA, e tome consciência  
dos seus privilégios.  
Empatia é primordial



# AUTOCUIDADO E RESILIÊNCIA:



"Cuidar de mim não é autoindulgência, é autopreservação, e isso é um ato de batalha política."

Atualmente, as práticas de autocuidado são muito importantes. No entanto, como jovens que fazem ativismo ou voluntariado, temos uma preocupação de que isso tenha se tornado uma "nova palavra da moda".

Você pode achar que hoje em dia as redes sociais te bombardeiam com todos os tipos de mensagens sobre "autocuidado". Ah, sim, fomos procurar e vimos mais de 21.301.898 menções a essa hashtag.

Percebemos que grande parte do conteúdo (nem todo) contém máscaras faciais, massagens ou bombas de banho de espuma.

Embora o autocuidado seja diferente de pessoa para pessoa, temos certeza de que Lorde, uma autora lésbica negra, ativista de direitos civis e feminista não estava usando máscaras de beleza ou falando sobre autocuidado no #Instagram enquanto lutava contra um câncer de fígado muito agressivo.





# AUTOCUIDADO PARA ATIVISTAS E VOLUNTÁRIOS

Na verdade, o que é autocuidado? E como você pode manter o seu **trabalho**, a **resiliência** e a **motivação**, considerando o estado atual do mundo?

## Escutar o seu corpo

“O corpo fala”. Você provavelmente já ouviu isso antes. Escutar o seu corpo significa dormir o suficiente, mover-se e fazer exercícios, comer alimentos saudáveis que nutram seu corpo, e fazer coisas que tragam satisfação .



## Intervalos digitais:

Neste mundo super conectado, é difícil desconectar. Tantas coisas estão acontecendo ao mesmo tempo. Quando foi a última vez que você teve um dia sem redes sociais e sem telas? Um dia só para você?

Tire um dia para recarregar; desenhe, cante, leia, escreva, dance, visite um amigo, ou uma amiga, vá passear no parque local ou não faça nada. Temos certeza de que você vai adorar. Menos FOMO e mais JOMO.<sup>2</sup>



## Seja gentil com você:

Você está tendo um dia, semana ou mês daqueles? Lembre-se de que você merece todo o amor, bondade e apoio que oferece a colegas ativistas (e que nós amamos você e estamos torcendo por você <3)



<sup>2</sup> FOMO (Fear Of Missing Out), é o fenômeno que acontece com a gente que sempre tem medo de estar perdendo alguma coisa. JOMO (Joy of Missing Out) é a felicidade de estar perdendo alguma coisa.

## Construir espaços de acolhimento. :

Reserve um tempo para criar espaços seguros para você e outras pessoas da comunidade, onde vocês se acalentam e se cuidam. Pode ser um espaço para falar sobre problemas, ou para compartilhar práticas de bem-estar.



## Colocar limites saudáveis.

Muitos ativistas sentem a necessidade de se envolverem em tudo, principalmente quando algumas questões parecem urgentes. Se você sentir que está com coisas demais ou que precisa descansar, sinta-se à vontade para dizer não.



## Praticar *mindfulness* e meditação.

Você tem muitas coisas para fazer todos os dias, o dia inteiro? Tirar um tempo para respirar e ficar em silêncio por alguns minutos pode ajudar a liberar parte do estresse, tensões e ansiedades do ativismo, e manter a mente focada.



## Esteja consciente do seu privilégio.

Se você é uma pessoa que, devido à sua origem, possui certos privilégios, exercite a consciência de seu privilégio e desafie o racismo e outras formas de opressão sempre que se deparar com elas. Como a autora Adrienne Mariee Brown diria: *"Menos desempenho de vigília, mais intervenção em tempo real"*.



# COLOQUE A MÁSCARA PRIMEIRO EM VOCÊ



A primeira coisa que você deve fazer é colocar a sua máscara primeiro, antes de ajudar outras pessoas ao seu lado. Isso porque, se você não tiver oxigênio, desmaiará e não poderá ajudar a mais ninguém.



Sim. Às vezes sinto culpa,

**VERDADE**

Uumm, interessante, isso basicamente se aplica a tudo na vida, não é?

mas me lembro de que não posso ajudar o mundo a se tornar um lugar melhor se eu não estiver bem.



# REFERÊNCIAS:

*Anistia Internacional Austrália (2017)*

Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights) Retrieved from <https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/>

*Bracy, Emma. (2019)*

What is Pleasure Activism? Retrieved from:

<https://www.manrepeller.com/2019/03/what-is-pleasure-activism.html>

*Derango-Adem, Adebe. Flare (2017)*

Self- Care is a Radical Act, but not in the Way We're Practicing it Right Now.

Extraído de:

<https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act/>

*Driscoll, Brogan. The Huffington Post (2017)*

The importance of Self-Care for Activists and Campaigners. Extraído de:

[https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care\\_uk\\_58949154e4b0505b1f58ac29?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlMmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4vO\\_mJKvNDEfu9iM-pvwYvfKkzoMvYhvNG\\_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs30OZTvhvK4taPvlfG8YPv\\_49-Mcwc40JjSEV3Np\\_jrhDR-6u77](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlMmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4vO_mJKvNDEfu9iM-pvwYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs30OZTvhvK4taPvlfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77)

*Dunkley, Fiona. (October 2019)*

Stress awareness and resilience building.

Apresentação em Powerpoint.

*Frontline Aids. (2018)*

Self-care and prevention of burnout among activists – tools for everyday life.

Extraído de:

[https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old\\_site/self\\_care\\_workbook\\_\(webready\)\\_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

*Global Fund for Women. (2019)*

Selfcare and sustaining activism. Extraído de:

<https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>

*Gorski, Paul C. (2019)*

Fighting racism, battling burnout: causes of activist burnout in US racial justice activists, *Ethnic and Racial Studies*, 42:5, 667-687, DOI: 10.1080/01419870.2018.1439981

*Gorski, Paul C. & Chen, Cher (2015)*

"Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists, *Educational Studies*, 51:5, 385-405, DOI: 10.1080/00131946.2015.1075989

# MAIS REFERÊNCIAS

*Kalia, Ammar. The Guardian ( 2019)*

Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times.

Extraído de:

<https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>

*Solnit, Rebecca. The Guardian (2017)*

Protest and persist: why giving up hope is not an option. Extraído de:

<https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

*Spicer, André. (2019)*

Self-care: how a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market.

Extraído de:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

*Vaccaro, Annemarie & Mena, Jasmine A. (2011)*

It's Not Burnout, It's More: Queer College Activists of Color and Mental Health,

Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 15:4, 339-367,

DOI: 10.1080/19359705.2011.600656







**ANISTIA  
INTERNACIONAL**

