Convoca

akahatá
equipo de trabajo en sexualidades y géneros

Apoya

DIGNITY FOR ALL
LGBTI ASSISTANCE PROGRAM

Encontros Virtuais Brasil,2020 AUTOCUIDADO FEMINISTA e PROTEÇÃO COLETIVA

Cuidado coletivo entre ativistas LGBTI+

Este documento relata os dois encontros virtuais realizados em 2020 com ativistas LGTBIQ + no Brasil. Em 2019 tivemos duas oficinas presenciais, uma em Pernambuco e outra em Brasília. O resumo dessas oficinas pode ser encontrado neste link:

https://www.akahataorg.org/nuestro-trabajo/fortalecimiento-del-movimiento-por-los-derechos-sexuales-en-la-región/seguridad-y-autocuidado/

Esses encontros virtuais também são a continuação de uma série de oficinas virtuais realizadas em 2020 com ativistas de toda a região. Você pode encontrar o documento neste link:

https://www.akahataorg.org/nuestro-trabajo/fortalecimiento-del-movimiento-por-los-derechos-sexuales-en-la-región/seguridad-y-autocuidado/

Diante da situação de pandemia mundial e a impossibilidade de realizar eventos presenciais, muitas organizações, movimentos, instituições, tivemos que nos adaptar à conjuntura, propondo e realizando atividades online. Os ataques a ativistas LGBTI e a outras pessoas defensoras de Direitos Humanos não pararam durante a pandemia, a vulnerabilidade de muitas comunidades foi afetada pelo isolamento obrigatório, pelos abusos policiais, pelas reaberturas segregadas por gênero em alguns países, pela proibição de estar na rua e pela dificuldade de obter recursos.

Durante esta pandemia em 2020, ativistas no Brasil criaram mais redes do que já tinham, geraram e canalizaram ajuda. A violência e a perseguição não pararam durante a pandemia em todo o país. Estas oficinas virtuais serviram para nos encontrar, para refletir sobre o que mudou as nossas vidas e para nos projetarmos o mais longe possível, dentro do que esta incerteza global nos permite.

Objetivo principal dos encontros:

Promover encontros virtuais para compartilhar experiências de autocuidado e segurança digital no contexto da Pandemia com os dois grupos de ativistas LGTBI brasileires que participaram das oficinas promovidas pela Akahatá em 2019.

Metodologia

Adaptações realizadas a partir do roteiro proposto por Mujeres al Borde. Metodologia participativa com muita ludicidade, respirações, músicas, humor, afeto e leveza nas palavras para o encontro das e dos ativistas e a partilha de experiências em tempos complexos.

14 Participantes

Ativistas LGTBI+ que participaram das duas oficinas realizadas no Brasil em 2019 pela Akahatá: Oficina de Recife/Pernambuco (ativistas LGTBI do norte e nordeste do Brasil) agosto de 2019; Oficina de Brasília/Distrito Federal (ativistas LGTBI do sul, sudeste e centro-oeste do Brasil) outubro de 2019.

Como foram desenvolvidos os encontros:

ATIVIDADE 1

Chegança Boas Vindas e Atividade de Aterramento com exercícios de respiração e movimentos corporais.

ATIVIDADE 2

Dançar passando a energia através da tela Dançamos em frente da câmera, imitando os movimentos de uma pessoa, até que todas conduzam os passos. (Músicas: Lésbica Futurista, músicas da banda Mascucetas, Tremor do Jambu, entr outras).

ATIVIDADE 3 : ONDE ESTÃO, COMO ESTÃO?

- Conseguiram realizar a atividade de autocuidado que se propuseram na oficina de 2019? (Se refere à atividade realizada com o Grupo da Oficina de Recife em agosto de 2019
- Algo foi modificado em meu ativismo depois da oficina?
- Como está meu autocuidado nesse momento/meses de pandemia?
- Como me cuido em minha vida digital nesse momento? O que faço para deixar mais leve minha existência on-line?

Onde estão, como estão?
Coisas que nos disseram

Cuidado coletivo entre ativistas LGBTI+

- Tivemos avaliações muito positivas e reflexões a partir das oficinas de 2019, com mudanças preciosas no autocuidado e atenção às demandas enlouquecidas do ativismo;
- Em relação à pandemia: aumento dos riscos individuais e coletivos para quem atua na ação direta à pandemia, em serviços de saúde, etc; assituação de mulheres migrantes/retiro e o isolamento tem diferenças em relação às demais; as queimadas no Norte do País/fumaças e questões respiratórias, nesse momento tem piorado a situação da pandemia;
- A pandemia revelou que as políticas públicas não são articuladas: a economia não leva em conta o trabalho realizado em casa, mas esse momento possibilitou imaginar soluções, pensar esperanças, construir estratégias que nos inspiram;

- A pandemia nos trouxe uma montanha russa de sentimentos: Entre o querer morrer a desejos de dominar o mundo: “ cansei de querer morrer!”
- A oficina foi essencial para o processo de cura;
- “Oficina me ensinou a importância de lidar com a autoculpa, autopressão”;
- “Aprendi a reconhecer limites e dizer “não”;
- “Estou cuidando da minha saúde mental frente às demandas da Pandemia”; “Depois do encontro, descobri outro campo de visualização desse templo que é o meu corpo”;
- Reativar o desejo de retornar à faculdade;
- “Consegui acessar a experiência do retiro feminista”;

- Gostando da experiência de ver o mundo/maternidade melhor;
- Experimentando novas formas de afeto;
- “Tenho olhado mais para minha própria família”;
- “Consciência de que preciso dividir mais as responsabilidades, porque não dou conta”;
- Sentindo muita falta da presença física/gosta de sair/ tem sentido desmotivação no ativismo;
- Tem realizado muitos atendimentos assistenciais
- Feliz com o trabalho de solidariedade na Pandemia que colabora para aliviar as próprias angústias;

- Conhecimento de pessoas e valiosos compartilhamento
- Importância da escuta e do elo de confiança;
- “Estou aprendendo a cuidar das plantas, da terra”;
- Conhecer a própria medida;
- Definir melhor as tarefas;
- Deixar o acerto obrigatório;
- Buscar acalantos;
- “Estou mais reflexiva e inspirada”.

Desejos e necessidades frente ao uso da internet e cuidados digitais:

- “Não somos máquinas. E as máquinas também não são infindáveis. Precisamos entender as possibilidades de conexões e limitações das redes para definir melhor onde e como atuar”;
- “Conseguir dialogar com pessoas que são políticas (e todes somos) mas nem sempre são politizades”;
- Redistribuir melhor o tempo na rede;
- Compreender o que significa se proteger na Rede;
- Re/definir ordens de prioridades: sócio-política-econômica – Internet, essa grande nuvem que a gente não sabe o que é;
- Construir outra forma de linguagem na tecnologia;
- Descobrir outros territórios/ outras tecnologias;
- Fazer outras coisas online!

Atividade 4:

Que faço com meu tempo?

Xs participantes utilizaram um desenho de emoticon (Grupo de Recife) e expressões faciais e corporais (Grupo de Brasília) em resposta às frases que dissemos sobre alimentação, sono, exercício, prazer, quarentena, solidariedade, afetos, tempo, trabalho on live, etc.

1.Durmo todo os dias 8h ou mais (ou o suficiente para me sentir descansada) sem culpa

2.Me alimento adequadamente durante a pandemia

3.Faço algum tipo de exercício físico, dança, yoga, neste momento

4.Dedico a maior parte do meu tempo a resolver problemas de outras pessoas

5.Tenho prazer sexual

6.Minha maior conquista nesta pandemia é limpar minha casa

7.Quando descanso, deito, durmo, tenho a sensação que não fiz nada durante o dia

8.Tenho encontros de afetos com as pessoas que quero (presencial, virtual)

9.Tenho a sensação de que meu trabalho se triplicou durante a pandemia

10.Em 80% de meu dia estou sentada em frente ao computador ou celular

11. Não sei quando é feriado ou fim de semana

Reflexão grupal sobre o uso cotidiano do tempo durante a pandemia:

- Entre risos e profundas reflexões, percebemos que apandemia impôs a reconfiguração de nossas vidas, muitos compromissos consigo mesma(de cuidar-se, malhar, estudar) foram quebradas;

- “Percebi que não durmo. E agora me sinto mais cansada do que nunca”;

- “Meu autocuidado é importante”

Atividade 5: Encerramento a partir das seguintes propostas

- Algo que queremos desapegar, que não queremos mais em nossas vidas/ ativismos;
- Algo que nos comprometemos a começar a fazer, novos compromissos pessoais de autocuidado;
- Compartilhar poesias;
- Uma palavra ou frase de como se sentem nesse momento/o que queremos presentear ao grupo;
- Comentários finais.

DESEJOS (novos compromissos de autocuidado)

Continuar dizendo "Não" como ato libertador e autocuidado Dizer Sim a si mesma

Realizar outros encontros virtuais para trocas afetivas

Realizar atividades físicas

Experimentar o gengibre

Dominar o instrumento cavaquinho/ já está aulas online/tocar no próximo encontro

Tentar dominar essa figurinha (instrumento musical)

Cuidar mais da família, sair da bolha e ser e re/conectar-se com a família;

Tentar transformar os perfis nas redes sociais para ser mais profissional, por necessidade de divulgar o próprio trabalho

Sempre que possível tomar um banho de cachoeira

Gengibre/prazer e alegria/orgasmos digitais e risos

Continuar a tomar chá(camomila, erva-doce, espinheira santa

Continuar a fazer yoga/presencialmente

PALAVRAS (presentes ao grupo):

Poesia

Não desistirmos da nossa presença corpórea.

Enraizamento coletivo

Energia brincante/lúdica

Alegria como herança ancestral

Esperançar

Chá

31 AGOSTO (AGOSTO DAS SAPATÃO)

14 SETEMBRO

Músicas que cantamos durante os encontros

Sapa sapa sapa sapatão
Viadão, super viadão
Bicha super bicha
Trans bi travestis
PansexuaisInter e não binarie

→ Sapa sapa Sapa Sapatão
(Coral Feminista)

Orgasmos digitais
Explosão clitoriana
Para que nos valha à pena
Durante a quarentena

→ Orgasmos Digitais
(Coral Feminista)

Sou livre e ativista, por isso sou feministaSou livre e ativista, por isso sou feministaEu sou, eu sou também feminista

→ Sou livre e ativista
(Coral Feminista)

→ Sapatão de Favela
(Tambores de Safo)

Como avaliam o trabalho realizado?

Avaliamos como bastante positivo, apesar dos contratempos aportados pelas pessoas que não conseguiram estar presentes (acesso a rede, agenda de trabalho e movimento), mas que manifestaram o desejo de construirmos outros momentos.Tivemos um atraso de cerca de 40 min no primeiro encontro. Ajustamos o roteiro para o segundo encontro e deu super certo.

Todes concordamos e destacamos a importância desse re/encontro, para nossos abraçamentos virtuais, trocas de afetos e acolhimento de nossas dores/saberes e enfrentamentos dos desafios nesse momento histórico (de pandemia e pandemônio da política brasileira, visto que, temos um genocida no poder, o que agrava enormemente a crise sanitária no Brasil (no momento desse relatório já chegávamos a mais de 150 mil mortes).

Equipe que facilitou os encontros:

1 Encontro

Cris Nascimento

Fernanda Shirakawa

Fernanda/Foz

Guaia Monteiro Siqueira

Colaboração para facilitação nos coros y

suporte Akahatá: Rosa María Posa Guinea

Viviane Vergueiro

2 Encontro:

Cris Nascimento

Guaia Monteiro Siqueira

Nanda Monteiro

Colaboração para facilitação nos coros y

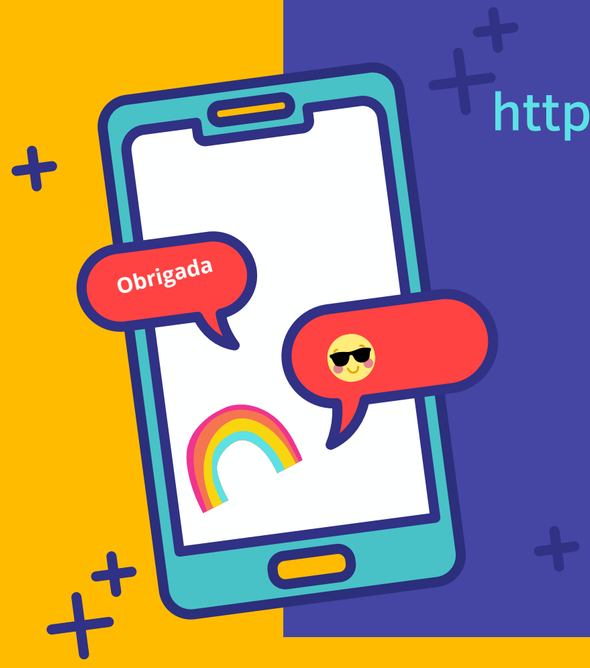
Suporte Akahatá: Rosa María Posa

Guinea, Viviane Vergueiro

Dicas de Cuidados Digitais

https://www.marialab.org/category/cuidados-durante-a-pandemia/

https://www.tecmundo.com.br/software/125494-descubra-comecar-usar-verificacao-duas-etapas-whatsapp.htm



Praticamos o autocuidado feminista em tempos difíceis. Cuidamos de quem cuida de nós

akahatá
equipo de trabajo en sexualidades y géneros

Documento elaborado por Guaia Monteiro Siqueira, Cris Nascimento
Diseño y diagramación: Ana Lucia Ramírez Mateus