

AUTOCUIDADO

FÍSICO, EMOCIONAL E DIGITAL

EM TEMPOS DE PANDEMIA:

PRÁTICAS E RECURSOS

calala

Fondo de Mujeres

Elaboração: Fundo de Mulheres Calala, Espanha



O presente manual recolhe somente alguns recursos e conselhos para afrontar esses tempos difíceis. Não pretende ser exaustivo nem eliminar outros esforços que estão sendo realizados neste sentido, mas somar à lista de práticas que estão circulando nas redes durante esse tempos.

Ele está inspirado no que outras companheiras têm feito anteriormente, desde diferentes latitudes, tradições e cosmovisões. Tomara que possamos continuar somando práticas e que das fissuras desse sistema capitalista patriarcal brotem iniciativas com raízes, fortes e saudáveis.

O cuidado da vida é um ato radicalmente político em tempos de tanta dureza e reclusão. Se você pode permanecer em quarentena nesse contexto, considere que isso é um privilégio que nem todas as pessoas conseguem exercer. Pratique-a de forma amorosa com você e com xs outrxs, pois ela é uma forma de responsabilidade social.

BEM-ESTAR EMOCIONAL



RECONHECER O QUE VOCÊ ESTÁ SENTINDO

Para muitos de nós pode ser esmagador o que está acontecendo. E ainda quando a ideia de ficar dentro de casa possa ser muito reconfortante para algumas, não é assim para todas. Fala do que você sente; aproveita esses momentos para estar com seus afetos mesmo que à distância; aproveita da tecnologia para falar e conversar com os seus. Valorize suas emoções e dê-lhes (e encontre para elas) um lugar em você.

FAZ UMA ROTINA

Ainda que estejamos em casa e parece que as horas transcorrem de uma maneira diferente, tenta manter certos horários fixos para a limpeza da casa, o preparo das comidas, comer, fazer exercício, cuidar dos idosos, deficientes e crianças, falar com um amigo, passear o cachorro, procurar água. As rotinas nos dão uma estrutura na qual podemos nos apoiar quando estamos processando vivências duras ou passando por momentos difíceis.

FAZ PAUSAS

Fica alguns minutos longe das telas todos os dias, seja do computador, do celular ou da TV, se tiveres. Nesses momentos de sobrecarga de informação, pode ser útil aproveitar o silêncio para observar como você está se sentindo, dançar, desenhar, tomar um chá, ler ou pensar na próxima estratégia de organização que fará com suas vizinhas, colegas ou amigas.

CUIDANDO DO QUE VOCÊ COME

Nossa saúde emocional está relacionada com nossos alimentos. Nas próximas páginas você vai encontrar alguns conselhos para reforçar o seu sistema imunológico.

CONFIA NA TUA REDE DE APOIO

Se você está em uma situação difícil, não se sente bem ou não se sente segura em casa fala com as pessoas que fazem parte de suas redes; pede ajuda. Uma coisa boa deste momento é que se ativaram muitas redes solidárias. Há uma posição internacional de pedido de socorro - a PIS - que consiste em levantar os braços para o alto, com as palmas das mãos unidas e viradas para frente. Você pode usar essa estratégia para pedir auxílio sem precisar usar muitas palavras ou explicações até que alguém atenda o seu pedido, compartilhando uma foto sua nesta posição.

SE MEXENDO

Dançar um funk, sambar, fazer ioga ou capoeira, mobilizar o corpo faz muito bem nesses tempos de enclausuramento. Nas próximas páginas, você encontrará exercícios para conectar com o corpo, acalmar a mente e dar um lugar para as sensações físicas. São convites para começar ou fechar a tua rotina de movimento.

HONRA TUAS ANCESTRAIS

Confia em que, com organização comunitária e atuação local, essa crise também passará. Chama às suas guardiãs, essas mulheres que cuidaram de você, que te trouxeram para esse momento. Faz seus rituais e suas obrigações espirituais, se você tiver. Fica sabendo que a confiança pode ser reativada. Você pode simplesmente acender uma vela e dizer uma prece; invocar a energia de seres que te inspiram; procurar fotos das pessoas queridas que já não estão com você; ler um oráculo; ou cozinhar a receita da vovó.

BEM-ESTAR FÍSICO

MAPAS CORPORAIS



Em momentos de tensão e ansiedade, a mente parece ir a um ritmo muito mais rápido do que o corpo pode acompanhar. Sentimos que perdemos o controle das nossas ações e sensações. Parece muito tentador continuar alimentando o pensamento. Porém, uma maneira de frear esse estado é escutar o corpo e se concentrar nas sensações físicas.

¿O QUÉ ESTOU SENTINDO?

Uma maneira de se enraizar é nos conectarmos com o que estamos sentindo. Fazer mapas corporais nesses momentos pode ser uma maneira de se autoconhecer; identificar são tuas reações perante o medo e a ansiedade; e também quais recursos você tem para transitar nessas situações.

Pega uma folha de papel e canetas ou lápis de cor. Desenha teu contorno na folha e marca nela as sensações que emergirem de teu corpo e as palavras que venham na mente. Não há limite, você pode colocar tudo o que quiser. Repetir quantas vezes for necessário:

Desta maneira, você poderá notar se há mudanças e quiçá possas descobrir algo novo sobre você mesma. Você pode fazer isso sozinho(a), em grupo e até com as crianças.

Algumas perguntas que guiam esse exercício podem ser:

Onde se encontram as emoções?

Onde é que eu sinto o medo? - Como é que eu sinto?

Onde é que ficam as memórias (alegrias e tristezas) que minhas vivências estão me trazendo?

Quais práticas posso fazer para me sentir melhor?

Prática baseada em dinâmicas de:

Iniciativa Mesoamericana de Defensoras e os ensinamentos de "La Serena", casa de refúgio e sanção para defensoras de direitos humanos em Oaxaca, México.

BEM-ESTAR FÍSICO

CONECTAR COM NOSSOS LIMITES CORPORAIS

Quando estamos em situações de estresse, no ritmo acelerado do dia a dia, é fácil perdermos a sensação de pertencimento a nosso próprio corpo. Enquanto que mulheres, temos aprendido a passar por cima de nossos limites constantemente, seja pela sobrecarga de trabalho; na luta por sermos reconhecidas na nossa tarefa; pela precarização da vida; ou por todas as anteriores.

Reconectar com os limites físicos de nosso corpo é uma ferramenta que nos permite sintonizar com o presente, confiando no que sentimos, tocamos e percebemos.

Prática para conectar com nossos limites corporais

Essa prática é melhor se feita de olhos fechados e abrindo ligeiramente a boca, relaxando o queixo:

- Sente-se em posição confortável, preferentemente no chão ou em uma superfície na que você possa se mexer se for necessário. Você também pode apoiar as suas costas contra o muro.
- Fecha os olhos e fica uns segundos assim, conectando com tuas sensações, sem julgá-las. Como você está? ¿O que você sente? Faz três respirações profundas exalando pela boca.

- Esfrega as mãos durante alguns segundos e Leva-as na frente de teu rosto, sem tocá-lo; e sente o calor que emitem tuas mãos.
- Repete essa ação 3 vezes, inspirando e exalando tranquilamente.
- Imagina todos teus sentidos passando por tuas mãos: Você pode ver, escutar, saborear e sentir com as mãos.
- Leva tuas mãos na direção de teus pés. Com um toque amável e prazeroso percorre teu pé direito (caso tiveres) reconhecendo cada osso, cada dedo, faz em você mesma(o) uma leve massagem. Muda de pé (caso tiveres) e repete o mesmo processo.
- Continua com o corpo todo, subindo pelas pernas até chegar na cabeça. Massageia cada área, você sabe que é o que você precisa nesse momento.
- Quando chegar no rosto, faz uma massagem com movimentos circulares ativando os dedos na testa, nas têmporas, nas bochechas, no queixo.
- Com cada respiração, pensa em amolecer os tecidos, em deixar que os órgãos ocupem o espaço que corresponde no teu corpo. A cada exalação, deixa ir o que você não precisa.
- Quando sentires que o processo acabou, volta a esfregar as mãos com o intuito de gerar calor e leva elas até o peito. Abre devagar os olhos deixando aos poucos a luz entrar.
- Pratica a gratidão com você mesma(o) por esse momento.

ALIMENTAR

O CORPO E O ESPÍRITO



- Beber suficientes líquidos, preferentemente mornos e quentes. E a água fria altera nosso sistema nervoso.
- Comer frutas e verduras para manter a fortaleza do sistema imunológico.
- Consumir alimentos ricos em vitamina C (cítricos, acerola, pitanga, hibiscus, pimentão vermelho, kiwi; dentre outros).
- Diminuir o consumo de açúcar refinada. É melhor adoçar com mel e açúcares naturais. Ou ir devagar tentando adoçar menos os alimentos, experimentando como é o sabor do café com menos açúcar ou um chá sem doce algum.

- Evitar alimentos crus, pois eles são mais difíceis de assimilar. No momento, é melhor fervê-los.
- Descansar das telas, ainda quando isso seja um grande desafio nesses momentos de confinamento. Alternativas: Ler, meditar, conversar se você está com alguém, fazer máscaras para a vizinhança ou as(os) trabalhadoras(es) do posto de saúde mais próximo, jogar quebra-cabeças. Procura formas criativas e singelas de passar esses tempos como costurar à mão alguma roupa que esteja precisando de um conserto como aquela meia ou a bainha de uma saia.
- Realizar exercícios de respiração alternada - Anuloma Viloma, ver vídeos en You Tube.

Alimentos e exercícios que elevam a serotonina (para ter um sistema nervoso mais resistente)

Lentilhas, pinha, plátano, cacau, tomates, cereais integrais, castanhas de caju. Devem ser consumidas em pequenas quantidades 3 a 4 vezes ao dia. É bom se ter em mente que preparar uma refeição que contenha feijão com arroz já é uma combinação nutritiva para se manter saudável.

Toma banhos de sol, se possível.

Faz um escalda pés com sal grosso (se tiver) e água morna (se para você o acesso a água for possível) para relaxar tensões, trazer aconchego e eliminar a excesso de informação mental e corporal.

Fonte (em espanhol):

<https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>

BEBIDAS QUENTES

PARA ANIMAR O ESPÍRITO

CHAI DOURADO



INGREDIENTES: Anis estrela, cardamomo, pimenta em grão, cravo, canela em casca, gengibre fresco, cúrcuma fresca (ou em pó), mel e leite (preferentemente vegetal).

1.- Esquentar 500ml de água e adicionar:

- 3 pitadas de anis
- 3 pitadas de cravo
- 3 pitadas de cardamomo
- 4 pitadas de pimenta
- 2 rodela de gengibre ralado
- 2 rodela de cúrcuma ralada

2.- Deixar ferver durante 20 minutos em fogo baixo.

3.- Servir e adicionar um pouco de leite e a quantidade de mel que você gostar.

* Se você tiver todos os ingredientes é ótimo; se não, você pode improvisar e adicionar cúrcuma e as especiarias que você tiver.

SOPA MORNA

Tente lembrar de alguma sopa que você tenha tomado na infância ou durante alguma convalescência, e prepare com os ingredientes que tiver na mão, em casa mesmo. Se cultivar alguma plantinha aromática, pegue três, cinco folhas. Temperos são fundamentais: orégano, alho, salsinha, gengibre... aqueles que lhe tragam o aconchego de um tempo que passou, e que deixou uma marca no coração. Se houver pão e você gostar, molhe um troço nela. Beba devagar, olhando pela janela ou para o lugar que você mais goste da sua casa.

CHOCOLATE QUENTE

O chocolate é uma bebida muito reconfortante, para além de ter muitos antioxidantes que são bons para manter nosso sistema limpo e ativo. Antigamente, no México ancestral, ele era consumido como uma bebida ritual. Ali você não coloca leite, mas água. Aí cada um(a) fica livre para escolher como o prefere.

INGREDIENTES: Água ou leite, cacau em pó ou chocolate, açúcar e canela em pó.

1.- Colocar para ferver 500ml de água e/ou leite e adicionar:

- 1 copo de água ou leite quente
- colher de sopa de cacau em pó
- Açúcar (preferentemente demerara ou mascavo) a gosto
- 1 colher de chá de canela em pó

* Se você colocar tudo no liquidificador, fará espuma.

MEDICINA NATURAL

HERBOLÁRIA PARA RELAXAR



PARA A ANSIEDADE E A TENSÃO

Tilo

(*Tilia europaea*): Reduz a tensão nervosa. Beber em infusão até 3 copos ao dia e 10 ml de tintura ao dia. É possível potenciar a infusão adicionando melissa e camomila.

Áveia

(*Avena sativa*): Antidepressiva e tónico nervoso reconstituente. Comer durante o café da manhã ou o à tarde junto com frutas doces e bem suculentas.

Borragem

(*Borago officinalis*): Restaurador do córtex adrenal, alívio de indisposições.

Manjeriço

(*Ocimum basilicum*): Antidepressiva e estimulante do estado de ânimo. Reforça a sensação de ter os pés no chão. Comer as folhas frescas e/ou beber em infusão combinada com melissa ou pétalas de rosa para aumentar seu efeito.

Amapola californiana

(*Eschscholzia californica*): Hipnótica suave, tranquilizante, calmante, segura para as crianças. Bebe-se em infusão pelas noites. Para potenciar o seu efeito, é possível combinar com passionaria ou lavanda em casos de muita excitação.

Alface selvagem

(*Lactuca virosa*): Sedativa. Beber em infusão pelas noites.

Maracujá

(*Passiflora incarnata*): Sedativa, hipnótica e calmante. Favorece o sono. Beber antes de dormir. É possível combinar com lavanda e camomila para potencializar a sua ação.

EM CASOS DE INSÔNIA

Camomila

(*Chamaemelum nobile*): Tomar em infusão pela noite.

MEDICINA NATURAL*

HERBOLÁRIA

PARA RELAJARSE

Artemisia

(*Artemisia vulgaris*): Tonifica o sistema nervoso. Útil em situações de tensão e estresse. Beber em infusão suave, não carregada. Beber até dois copos ao dia.

Camomila

(*Chamaemelum nobile*): Sedativa, carminativa e antiespasmódica. Útil para o nervosismo e o estômago sensível. Beber até 3 copos ao dia.

Lavanda

(*Lavandula officinalis*): Sedativa e analgésica, com ação antiespasmódica. Se bebe em infusão (até 3 copos ao dia). Também pode se utilizar o seu óleo essencial para realizar massagens, particularmente nas têmporas.

Fontes consultadas (em espanhol):

<https://ginecosofia.com/2019/10/chile/?v=0885de5fa089>
<https://www.escuelaayurveda.com/recursos//articulos/estudiantes/clinicos/curcuma-y-ayurveda-la-diosa-dorada>

- Herbario de la medicina tradicional mexicana realizado por Ana María Hernández Cárdenas
- Las plantas medicinales, Penelope Ody

PARA ESQUENTAR O CORPO E ATIVAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Alho

É utilizado no caso de doenças respiratórias como tosse, anginas, asma, garganta irritada, rouquidão e bronquites; e contra dores no geral, como dor de costas, cabeça e musculares.

Canela

(*Cinnamomum spp.*): A canela é útil para todo tipo de estados "fríos" do corpo, tal como o catarro común. É uma erva muito boa, ajuda nos estados que podem estar vinculados com a escassez de energia. Favorece a sudoração e detoxificação.

Gengibre

(*Zingiber officinale*): O raiz fresco é empregado como expectorante para os catarros e resfriados. É um bom estimulante circulatório. É possível beber ele em infusão, fervendo duas rodela por copo durante 10 minutos.

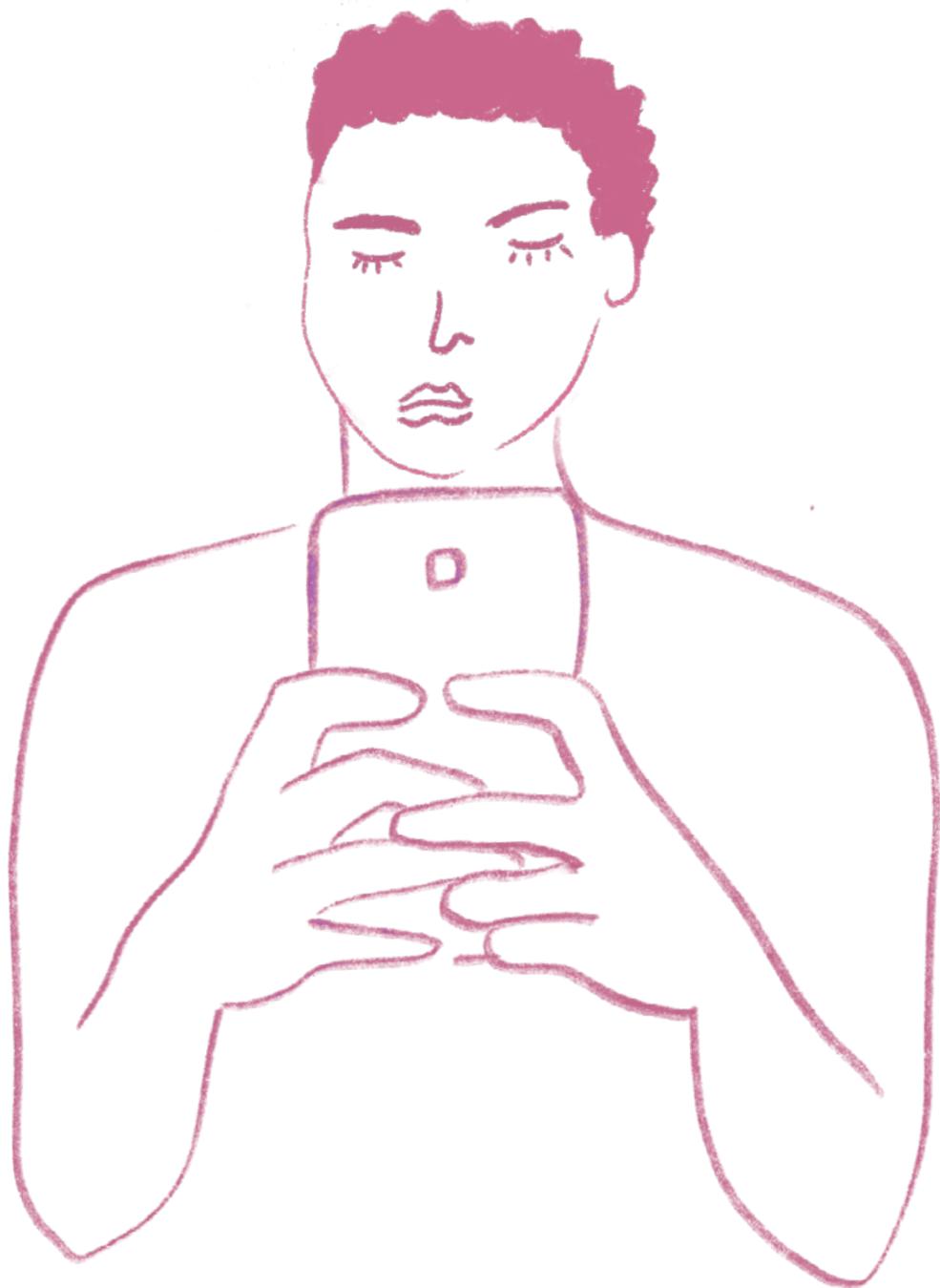
Cúrcuma

(*Curcuma Longa*): A ação medicinal mais conhecida da cúrcuma é como antiinflamatório de grande alcance, cuja eficácia é comparável aos medicamentos farmacêuticos.

Ela também limpa o sangue, é analgésica, antibacteriana, antiinflamatória, antitumoral, anti-alérgica, antioxidante, antisséptica, antiespasmódica, adstringente, carminativa (acaba com os gases intestinais), colagoga (promove a função do fígado), digestiva, diurética (elimina o excesso de líquidos), estimulante e cicatrizante. É empregado o raiz fresco, que se coloca em água fervente durante 10 minutos.

*O uso desses recursos não substitui uma consulta médica.
O uso desta informação é de responsabilidade de cada leitor(a).

SEGURANÇA DIGITAL



São tempos nos quais as relações virtuais tomam muita relevância, ao não poder estar em contato físico com nossos(as) familiares, amigos(as), colegas de movimento ou com colegas do trabalho, ficamos muito mais tempo no celular e no computador.

É importante fazer das redes virtuais espaços seguros para que nos possamos expressar livremente, sem riscos de que nossa informação seja utilizada sem o nosso consentimento.

Compartilhamos com você dois manuais para que você possa implementar estratégias de cuidados no mundo digital.

Toolkit de cuidados digitais, elaborado pela coletiva feminista "Luchadoras" (em espanhol)

<https://luchadoras.mx/toolkit-de-cuidados-digitales/>

Manual de conselhos e práticas para mandar nudes online de forma segura (em espanhol)

<https://www.codingrights.org/safernudes/>

Redação e recopilação: Daniela Fontaine López

Tradução e adaptação para o português brasileiro: Projeto RECânone & NESC, UFRN.
Ana Gretel Echazú & Ednalda Soares

Revisão do português: Ednalda Soares

Desenho gráfico: Aline Romero

Ilustrações: Daniela Fontaine López

colaba
Fondo de Mujeres