



CUIDAR do noss@ corp@ digital

Reflexões de uma equipe virtual



Como priorizamos o CUIDADO na esfera digital?

Nesses tempos onde atuar em coletivo salva vidas, queremos, enquanto equipe virtual, compartilhar algumas reflexões e dicas para aquelas defensoras, ativistas e organizações que têm hoje a possibilidade de continuar trabalhando desde suas casas pela defesa dos direitos das mulheres e das pessoas trans.

levamos 10 anos trabalhando para a América Latina e Caribe, posicionando o CUIDADO como nossa aposta ético-política. Ao final de 2016, iniciamos uma reflexão como equipe sobre como ampliar as dimensões do CUIDADO para o âmbito digital*, e, ao final de 2018, fizemos os primeiros testes para a transição ao trabalho em casa, desde de diferentes países da região. Nossa preocupação sempre foi manter o mesmo espírito de CUIDADO que nos unia no escritório físico e, para além do "trabalho remoto", consolidar uma **equipe virtual**.

Este tem sido um processo coletivo de grandes descobrimentos, erros e aprendizados. Nos darmos a possibilidade de errar e aprender juntas tem sido fundamental. Além disso, entender que nem todas partíamos do mesmo lugar, já que nos atravessam distintas TIChistórias* de acordo com cada idade, contexto, experiência e relação com as tecnologias. E que falar delas em grupo também nos permitia curar histórias de violências digitais.

Ao caminhar juntas neste processo, conseguimos gerar uma base para estabelecer dinâmicas confortáveis de trabalho virtual.

Em julho de 2019, quando contávamos com as plataformas/canais de comunicação que faziam sentido para nós, e quando a equipe já estava familiarizada com seu uso, iniciamos oficialmente o trabalho como uma equipe virtual. Hoje gostamos da maneira como cada organização, criativamente, busca alternativas para que o trabalho virtual seja algo que contribua com os processos pessoais e coletivos de suas equipes.

A partir de nossas experiências vividas até agora, colocamos à sua disposição essas dicas que buscam seguir alimentando as reflexões para criar espaços cada vez mais saudáveis e cuidadosos para o trabalho on-line.

Esperamos que vocês aproveitem, compartilhem, adaptem e preencham de sentido essas dicas de acordo com as suas necessidades, contextos e organizações.

**Com amor,
Equipe FAU <3**

* Artigo recomendado "Click on CARE": https://fondoaccionurgente.org.co/site/assets/files/1433/care_at_the_center_web.pdf

* Exercício em equipe para conhecer nossas histórias com as tecnologias da informação e da comunicação.



12 Dicas para tempos virtuais

1. Você não está sozinha, Em meio à crise parece uma corrida contra o tempo ser capaz de usar e conhecer todas as ferramentas TICs* para o trabalho virtual. Muitas vezes assumimos que todas as pessoas da equipe já usaram essas tecnologias antes. Recomendamos que as plataformas e canais de comunicação que usemos sejam produto de um acordo coletivo, e que acompanhemos quem nunca tenha utilizado essas ferramentas antes.

Por outro lado, é importante pedir ajuda e se atrever a perguntar, para que outras pessoas te deem o apoio que você precisa (lembre-se que virtualmente é mais difícil que as outras pessoas compreendam o que estamos vivendo ou sentindo).

→ **Abramos espaços de reflexão sobre nossos “habitats digitais”.** Vamos falar sobre nossa relação e história com as TICs. Criando espaços seguros, sem medos nem julgamentos, falemos da ansiedade que nos geram essas tecnologias, a autocensura frente àquelas violências que nos custa reconhecer, ou os impactos da conectividade permanente.



* Tecnologias da Informação e da Comunicação.

2. É melhor errar por comunicar demais do que manter o silêncio:

Para manter o espírito de proximidade, a comunicação assertiva e fluida é essencial. Se algo ficou sem solução, se é urgente ou se ficou no corpo alguma sensação não exposta, sempre é melhor buscar uma comunicação direta.

 **Importante:** tramitar as coisas de maneira oportuna e direta para não acumular tensões.

Nesses casos, opte sempre por uma chamada direta do celular ou uma vídeo-chamada, caso prefira. A criatividade é uma boa aliada para encontrar canais, tempos e caminhos para a escuta ativa, já que é fundamental nos sentir em comunidade e próximas para além de eventuais momentos de tensão.

Aprender a escutarmos mas às outras na era dos "monólogos virtuais" é humanizar nosso trabalho on-line!



3. UBUNTU*, sou porque somos...

Na consolidação de uma equipe virtual, é fundamental construir confianças cotidianamente. Nos entendermos como uma rede vital interconectada é importante para valorizar e confiar no trabalho de quem não estamos vendo.

Lembre-se: nos meios escritos instantâneos, suas leituras podem não estar sempre corretas ou sendo interpretadas com a mesma intenção de quem enviou a mensagem, por isso, dar o benefício da dúvida e pressupor as melhores intenções da outra pessoa é fundamental.

Também recomendamos fazer uso de **emojis positivos** 😊 😍 para expressar o que você está sentindo e como quer dizer as coisas.

SIM, é possível fortalecer os vínculos no espaço virtual, dando lugar ao carinho e à aproximação digital, atentando-se aos cumprimentos e despedidas, perguntar como estamos, etc.

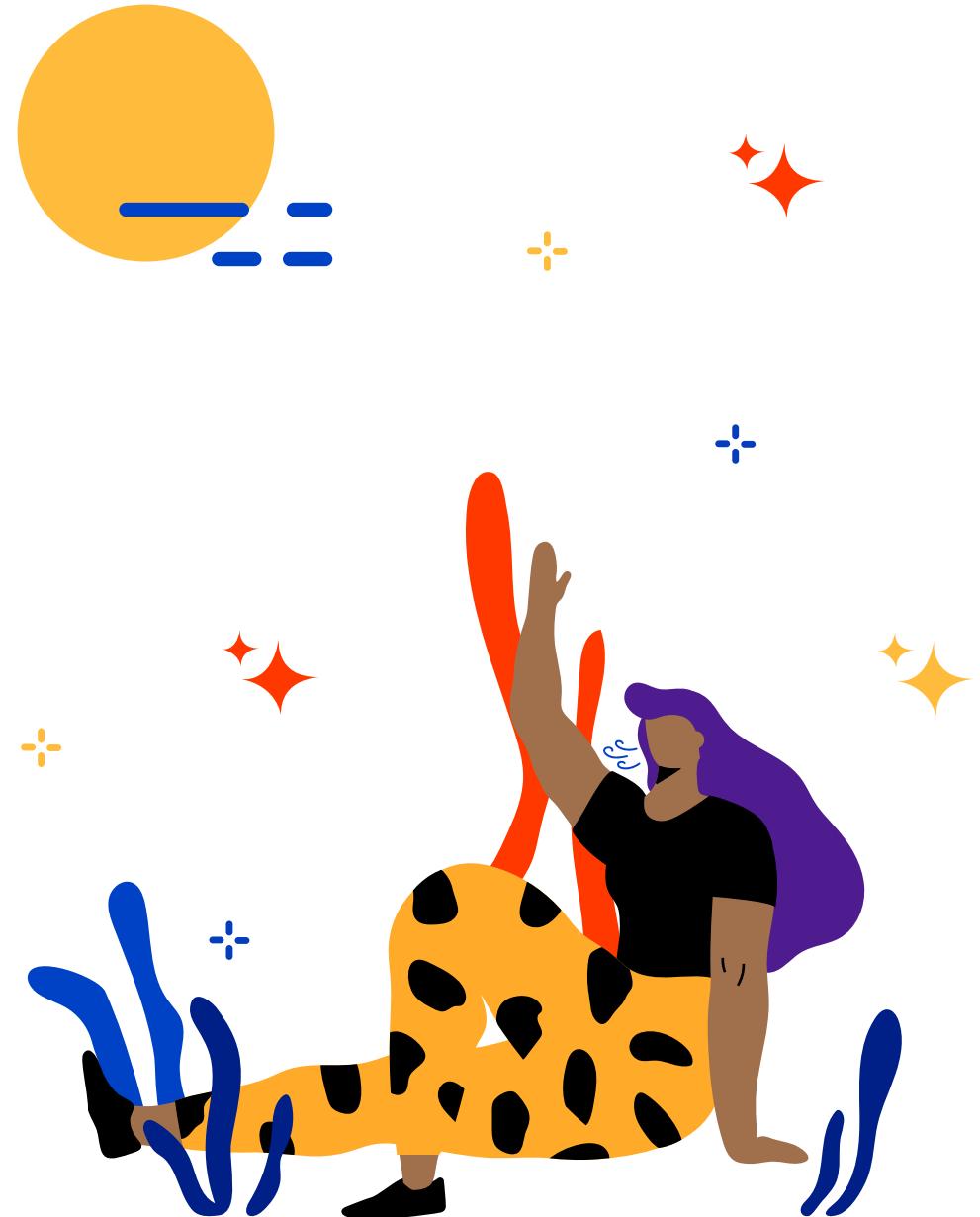
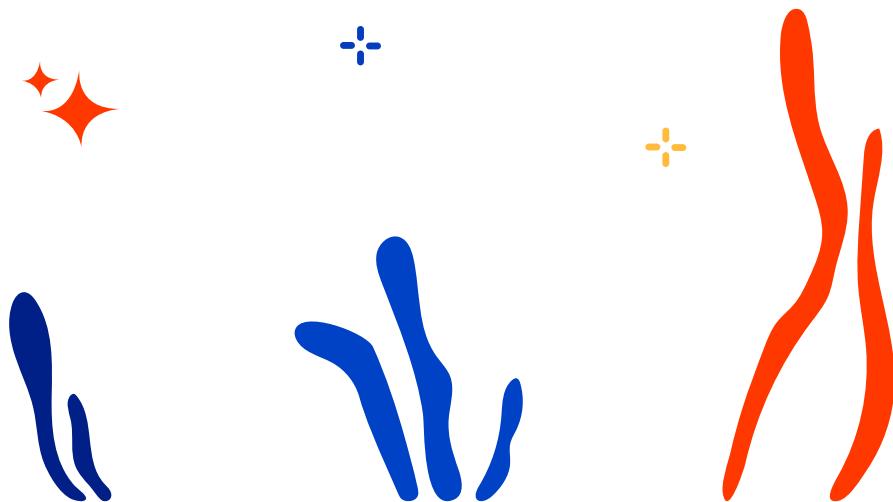
* UBUNTU é uma regra ética sul-africana que provém das línguas zulu e xhosa e pode ser traduzida como "sou porque somos". É visto como um conceito africano tradicional para falar de lealdade, sentido de cooperação e solidariedade entre as pessoas.

4. PAUSA!

É importante, pois muitas vezes, em nossas casas, sentimos pressão para avançar em nossas responsabilidades, talvez o dobro do quando estamos em um escritório ou espaço compartilhado.

Dar **pausas ativas** para esticar o corpo, descansar os olhos fora do computador, respirar, responder com calma uma chamada da família ou cuidar dxs seres com quem convivemos é essencial.

Para nós, **mais do que uma inspiração pessoal, a pausa tem funcionado como uma iniciativa institucional:** sugerimos criar grupos de chats com companheirxs de trabalho onde não se fale de assuntos de trabalho e que seja um espaço convidativo à pausa: onde se compartilhem mensagens leves, memes, piadas, que seja possível tomar um café virtual, fazer exercícios ou outras atividades extralaborais que possam ser inventadas ou feitas em grupo.



5. Ser conscientes de nossos privilégios digitais:

Nem todas as pessoas têm acesso ou possibilidade de escolher autonomamente os canais de comunicação. Usar software livre, aplicativos seguros ou e-mails criptografados **não é algo acessível para a maioria das pessoas**. Por isso, se uma informação importante chega até você por algum desses meios alternativos ou menos conhecidos, **se compartilhar essa informação não coloca ninguém em risco**, faça ela ser difundida em outros meios digitais que talvez sejam mais usados em seus grupos ou coletivos.

→ **Conectar-nos com diferentes movimentos e vozes que, na América Latina, estão politizando nossa presença na Web.** Busquemos coletivxs, organizações e grupxs que tenham trabalho e história de luta por nossos direitos digitais, testando ferramentas, assessorando sobre segurança digital, traduzindo manuais de uso e privacidade, capacitando outrxs. Todas elas são uma fonte de informação confiável e feminista nesses tempos.

→ Algumas delas são:

[La Clika](#), [TEDIC](#), [Ciberseguras](#), [Derechos Digitales](#), [Fundación Karisma](#), [The Engine Room](#), [EnRedadas](#), [Maria Lab](#), [Las de Sistemas](#), [Fundación Activismo Feminista Digital](#), [Cl4ndestina](#), [Cyber Feministas...](#)

e outras tantas mais!



[Nesta publicação](#), vocês podem conhecer as organizações que estão realizando projetos nas matérias de gênero, feminismos e tecnologia na América Latina.

6. Um chamado para a calma:

Nesses tempos de crise, as redes se sobrecarregam ao terem muito mais usuárixs conectadxs ao mesmo tempo. É possível que a internet fique mais lenta, e baixar ou subir alguns arquivos leve mais tempo. Também pode ser que tenhamos dias de conexão intermitente, o mundo virtual também está se movimentando e não há muito o que possa ser feito.

Calma, não se desespere! Quando a conexão falhar no meio de uma reunião ou quando demorar mais do que o normal para enviar um e-mail, é o momento de respirar fundo.

Os ritmos no espaço digital podem variar segundo o lugar onde você esteja, o provedor de internet e as políticas de cada país. Recomendamos que você compartilhe o que acontece com outra companheira, escreva ou conte a alguém mais para avisar que sua conexão falhou, para assim poder ficar mais tranquila. Também aproveite para fazer uma pausa curta, se esticar e lembrar seu corpo de se movimentar.

**Que seu dia não seja frustrado
por aquilo que você não consegue controlar!**

7. Equilíbrio = é muito importante combinar tempos de trabalho coletivo e escutar o ritmo de cada pessoa, buscando equilíbrio entre tempos institucionais, pessoais e coletivos.

Por exemplo, por nossos fusos horários serem mais ou menos próximos, dentro da equipe temos horários marcados em que todas devemos estar conectadas ao mesmo tempo, e outros horários de trabalho determinados a partir da preferência de cada pessoa ou de seus biorritmos. Assim, se você prefere madrugar, pode começar o dia nas primeiras horas da manhã ou mais tarde, se for mais noturna ;)

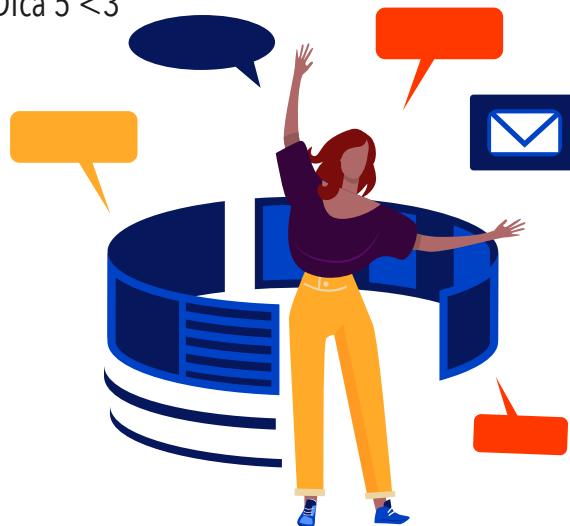


8. Corresponabilidade digital!

Além das ferramentas e aplicativos que nos oferecem segurança para nos proteger ou nos defender dos ataques on-line, é necessário entender que o risco não vem somente de fora, mas também de como estamos assumindo nosso "caminhar digital" e as decisões que tomamos quando usamos alguma tecnologia.

Por exemplo, podemos colocar em risco outras pessoas se não temos noção dos nossos próprios limites de circulação de informação ou ao ceder o controle sobre nossas informações às empresas e governos sem analisar os riscos.

Muitas dessas dinâmicas de fluxos de informação não estão claras, nem são práticas transparentes por parte das empresas nem dos Estados. Voltamos a sugerir que entrem em contato com as organizações que trabalham sobre esse tema, mencionadas na Dica 5 <3

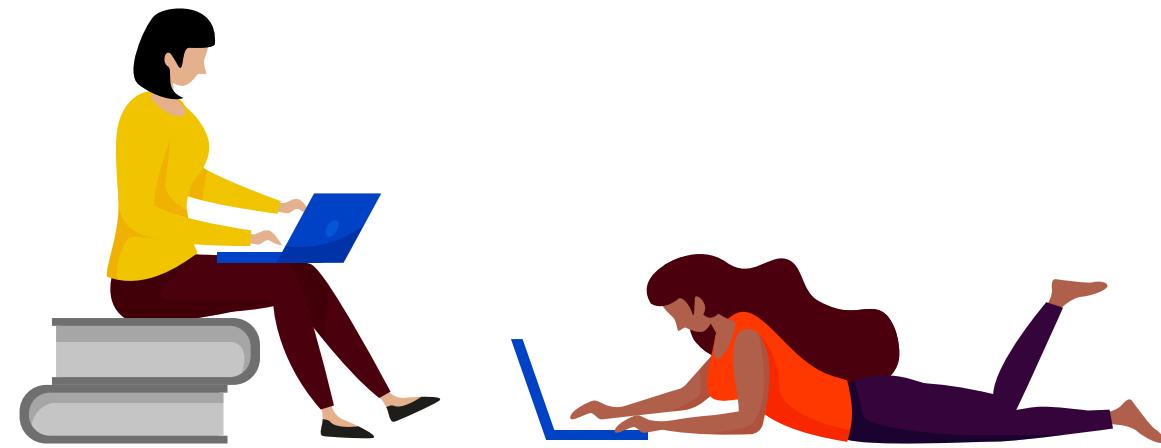


9. Compartilhar com segurança:

Estamos acostumadas a usar plataformas comerciais o tempo todo (Google, Facebook, Twitter), por elas tornarem nossas vidas "mais simples". Mas, por trás delas, existem interesses comerciais que geram lucros com nossos dados. Começar a utilizar plataformas não privadas é um caminho longo. É importante começar a pensar, como equipe, que tipo de informação é compartilhada, o quanto perigoso é que terceiros tenham acesso a ela e como mitigar os riscos coletivamente.

Por isso, como equipe FAU-AL, recomendamos o uso do [SIGNAL](#) como aplicativo de mensagens instantâneas criptografadas e, para videochamadas seguras, o [Jitsi](#) que é gratuito (até 10 pessoas na chamada).

Atenção: nessa conjuntura, recomendamos o [Zoom](#) caso haja segurança de que temas sensíveis não serão conversados.



10. Leve a sério o horário de almoço!

Se alimentar bem é muito importante. Pausar para ter espaços de alimentação distante do computador e de celulares é uma ação que pode fazer diferença.



11. Abrace a incerteza com esperança:

Para nós, manter e dedicar tempo para os encontros presenciais tem sido muito importante. Por isso, pensar em **quando voltaremos a nos abraçar** pode ser revitalizante. O mundo digital nos conecta, mas jamais esqueçam que a vida acontece a partir do corpo e da pele.

12. Que a bola de neve não te atropele

Nesses momentos fazemos um chamado às pessoas ativistas e mulheres defensoras para não nos deixarmos sobrecarregar de informações. É importante não estar todo o tempo atentas às notícias, e, se for preciso, "desintoxicar" das redes sociais e de dispositivos, ou se dar um tempo para escutar e sentir seu coração e sua respiração quando está em uma ou outra rede social.

Hoje muitas pessoas estão constantemente propondo atividades virtuais como oficinas, treinos, conferências, aulas, debates, celebrações de aniversário, festas, etc. Você não precisa estar em tudo, nem participar de tudo para se sentir ativa socialmente.

Nesses tempos, dê um espaço ao SILENCIO, à desconexão. A natureza está falando conosco e ela não tem Instagram para comunicar sua mensagem.

Sinta e escute a mãe natureza!

FONDO
DE ACCIÓN
URGENTE
América Latina y el Caribe

Frente à urgência,
a calma

