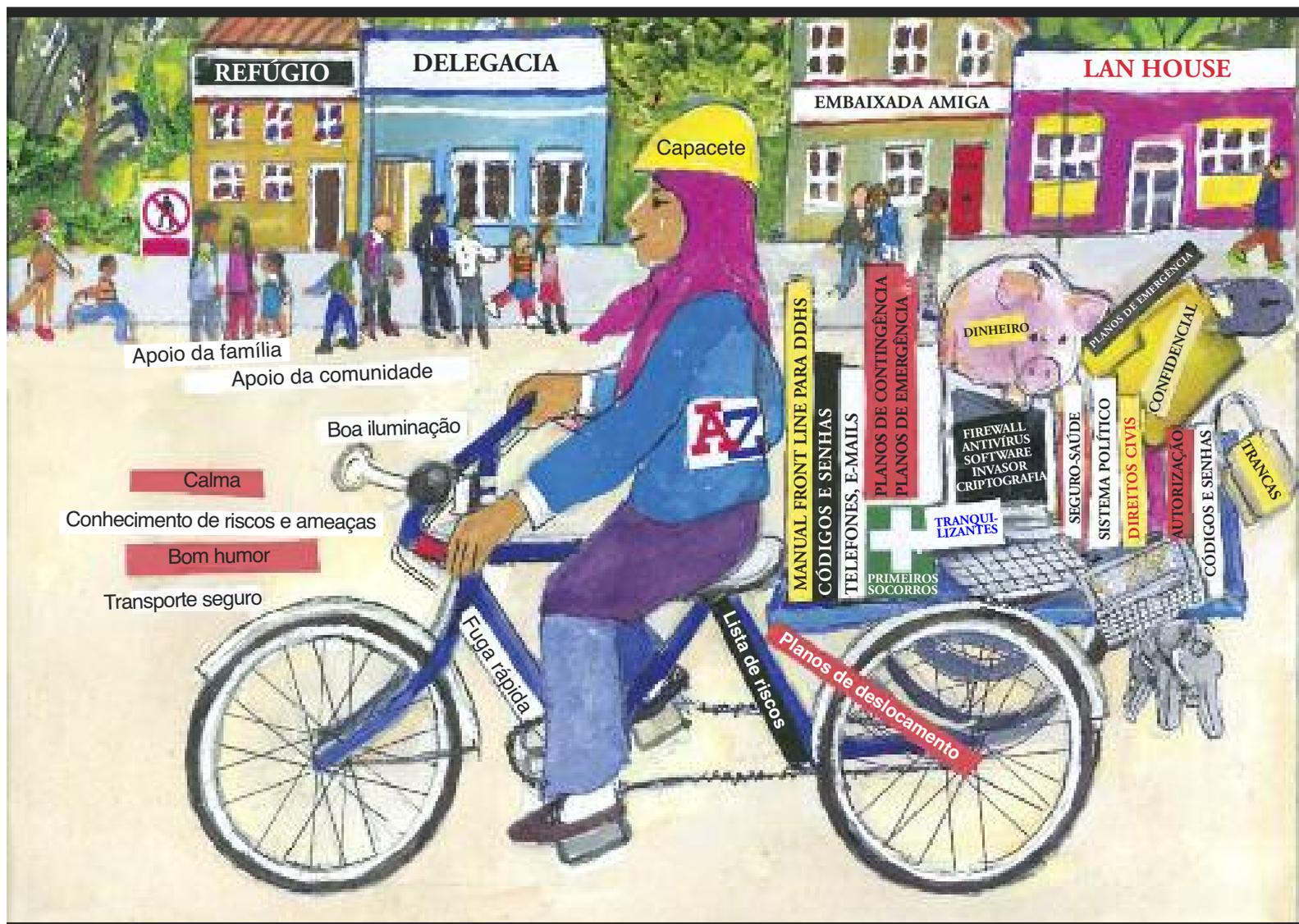


# MANUAL DE SEGURANÇA: MEDIDAS PRÁTICAS PARA DEFENSORES DOS DIREITOS HUMANOS EM RISCO



## **CAPÍTULO 4: BEM-ESTAR E ESTRESSE**

Neste capítulo, vamos entender o que é o estresse. Em seguida, abordamos a relação entre o estresse e a segurança dos defensores dos direitos humanos. Listamos algumas ideias compartilhadas por eles sobre como lidar com o estresse e concluímos com um exercício para você desenvolver seu próprio plano para lidar com o estresse.

### **O que é o estresse?**

O estresse é uma reação totalmente natural: é o modo como nosso corpo responde aos desafios do ambiente. Quando nos sentimos em perigo, ocorrem algumas destas reações físicas: os batimentos cardíacos aceleram, a pressão sanguínea sobe, a boca resseca e começamos a suar. Isso significa que estamos fisicamente preparados para congelar, lutar ou fugir. Geralmente essa reação não dura muito tempo e nosso corpo retorna rapidamente ao normal.

Até certo nível, o estresse é positivo, porque ele aumenta nossa motivação e eficiência. Entretanto, quando é intenso e dura muito tempo, o estresse pode causar problemas. Para os defensores dos direitos humanos, que podem enfrentar longos períodos de estresse, lidar com o estresse é um grande desafio.

Não há uma solução única para o estresse porque ele:

- É específico a cada pessoa – o que estressa uma pessoa pode não estressar outra em situação semelhante.
- É específico a cada momento – o que estressa uma pessoa em determinado momento pode não estressá-la em outro. Por exemplo, um defensor dos direitos humanos experiente pode sentir menos o efeito do estresse ou, em outras situações, ele pode sentir mais porque o estresse se acumulou.
- É específico a cada contexto – vivenciar situações semelhantes em contextos diferentes, por exemplo, com ou sem alguém que o apoie, pode alterar radicalmente a experiência do estresse.

Alguns sintomas do estresse:

Fig: 4.1

<b>No corpo</b>	<b>No humor</b>	<b>No comportamento</b>
Dor de cabeça	Ansiedade	Acesso de raiva
Tensão muscular	Raiva	Irritação
Alteração dos padrões de sono	Depressão	Falta ou excesso de apetite
Exaustão	Paranoia	Maior consumo de álcool
Alteração do desejo sexual	Ciúme	Maior consumo de cigarro
Problemas digestivos	Dificuldade de relaxar	Fobia social
Tontura	Alterações de humor	

### **Estresse e segurança dos defensores dos direitos humanos**

O estresse é algo inerente à vida dos defensores dos direitos humanos.

Ele pode ser consequência de vários fatores, como violações dos direitos humanos enfrentadas pela própria pessoa, ameaças, riscos devido ao trabalho, testemunho de atrocidades, ajuda a pessoas traumatizadas, cargas de trabalho intensas e contínuas que parecem nunca ter fim e dificuldade de equilibrar trabalho e relacionamentos ou responsabilidades familiares.

Os defensores dos direitos humanos identificaram a dificuldade de lidar com o estresse como um dos fatores que afetam sua segurança. Alguns dos defensores que passaram por períodos de estresse profundo explicaram vários aspectos relacionados à segurança, como:

- negligência em relação ao perigo
- dificuldade de tomar decisões
- exaustão física
- afastamento das pessoas que poderiam oferecer apoio devido a manifestações de raiva ou oscilações de humor
- aumento do consumo de álcool
- esgotamento mental/emocional

### Ferramentas do bem-estar

O estresse afeta menos quem cuida diariamente destes quatro aspectos básicos:

**Alimentação** – sente-se e faça refeições balanceadas com muitas frutas e legumes. Evite *fast food*. Limite o consumo de estimulantes como café, álcool e comidas e bebidas com açúcar, que podem causar desequilíbrios de humor, além de outros problemas de saúde.

**Exercícios** – o estresse produz substâncias químicas que preparam nosso corpo para lutar ou fugir. Talvez lutar ou fugir fossem as melhores estratégias quando a humanidade caçava animais selvagens para sobreviver, mas, para a maioria de nós, o mundo mudou. Fazer exercícios é uma forma saudável de inibir a produção das substâncias químicas associadas ao estresse. Planeje fazer 30 minutos de atividade física, como caminhar, por dia. Três ou quatro vezes por semana, faça exercícios que acelerem os batimentos cardíacos, como jogar futebol, dançar, correr, etc., durante entre 20 e 30 minutos. Se estiver há algum tempo sem se exercitar, consulte um médico primeiro e aumente gradualmente o tempo do exercício. O exercício físico tem efeitos instantâneos no seu bem-estar, assim como muitos outros benefícios para a saúde.

**Relaxamento** – dedique um tempo todos os dias ao relaxamento físico e mental. Você pode fazer ioga, rezar, meditar ou apenas respirar profundamente algumas vezes. Inclua atividades de relaxamento em sua semana.

**Sono** – embora cada pessoa seja diferente, todas precisam dormir entre 6 e 8 horas por dia.

Se você se cuidar com uma boa dieta, exercícios e relaxamento, provavelmente não terá problemas para dormir.

As organizações em que os defensores dos direitos humanos trabalham devem criar formas de ajudá-los a reduzir o nível de estresse, como:

- deixar claro que apoiam o amplo debate sobre riscos
- destimular intervalos no trabalho e férias, combatendo a ideia de que o trabalho excessivo contínuo é uma prova de dedicação (pessoas exaustas que trabalham durante muitas horas geralmente comprometem a qualidade de seu trabalho)
- organizar atividades práticas e/ou simbólicas que estimulem e fortaleçam a união da equipe

### Defensores dos direitos humanos compartilham ideias de como lidar com o estresse

As pessoas tendem a gostar de atividades relaxantes e envolventes. As atividades a seguir, que combatem o estresse, foram compartilhadas por defensores dos direitos humanos da África, Ásia, Europa, das Américas e do Oriente Médio:

- Escrever (Às vezes uso escrita automática, isto é, escrevo sem me preocupar com o que estou



*Descontração após uma oficina*

*“Às vezes, os casos de violação dos direitos humanos parecem não ter fim. Na nossa organização, achamos importante comemorar pequenas conquistas, como a resolução do caso de um cliente. Isso nos ajuda a permanecer positivos. Sabemos que uma pessoa sozinha não move uma montanha, mas se cada pessoa pegar uma pedra, podemos conseguir isso.”*  
DDH, Oriente Médio

*“A Front Line Defenders está desenvolvendo um programa de gerenciamento de estresse. Cada semana temos uma sessão para testar e praticar as técnicas que aprendemos. Há técnicas úteis para cada um de nós. Também temos eventos sociais regulares, como partidas de futebol, exibições de filmes, festas e outras comemorações.”*  
Mary Lawlor,  
Diretora da Front Line Defenders

escrevendo)

- Fazer orações no meu centro religioso
- Fazer caminhadas longas
- Meditar
- Jogar futebol
- Conversar com um terapeuta ou com minha irmã
- Escrever artigos sobre assuntos difíceis de lidar
- Brincar com meus filhos
- Dançar com meus amigos
- Namorar
- Participar de uma corrida
- Receber uma massagem
- Tomar um chá tranquilamente
- Escrever para os contatos da minha rede de apoio
- Dormir até não querer mais
- Fazer exercícios na academia
- Ouvir música
- Desligar o telefone por algumas horas
- Me dar um presente
- Tomar um banho demorado



**Atividade para o seu plano:**

Agora crie um plano para você lidar com o estresse.

Liste o que você já faz para reduzir o estresse:

.....

.....

.....

.....

Você pode realizar essas atividades com mais frequência?



*Bernadette Ntumba, do Leste da República Democrática do Congo, em ritual simbólico com pedras e flores para celebrar as defensoras dos direitos humanos*

Que outras atividades você sempre quis tempo para fazer ou experimentar? Veja na seção anterior a lista criada por outros defensores dos direitos humanos. Alguma daquelas atividades funcionaria para você?

Faça uma lista das atividades que você se compromete a realizar para reduzir o estresse e crie um plano concreto de como você vai incorporar mais atividades para reduzir o estresse ao seu dia a dia.



## Meu plano de aprimoramento do bem-estar

Fig. 4.2

	<b>Aprimoramento</b>	<b>Horário</b>
Alimentação		
Exercício		
Relaxamento		
Outras coisas		





Veja um exemplo de um defensor dos direitos humanos:

Fig 4.3

	<b>Aprimoramento</b>	<b>Horário</b>
Alimentação	Sentar para tomar o café da manhã	Todo dia
Exercício	Fazer uma caminhada Jogar futebol com amigos	Segunda, quarta e sexta Sábado
Relaxamento	Brincar (mais) com meus filhos Tirar férias	Pelo menos 1h por dia 3 vezes por ano
Outras coisas	Parar de levar trabalho para casa  Conversar sobre os motivos do meu estresse com minha mulher e meu irmão  Dormir antes da meia-noite de segunda a sexta	

Há muitas ferramentas disponíveis para ajudar a reduzir o estresse. A mais importante para você é sua mente. Quando você reconhece que está passando por experiências estressantes, é hora de decidir o que fazer.

Reduzir o estresse é um processo que requer tempo, mas as recompensas virão: você se tornará mais feliz, resiliente e eficiente na sua vida pessoal e profissional. Um defensor dos direitos humanos menos estressado é certamente mais eficiente.

O conteúdo desta seção do manual da Front Line Defenders não substitui a terapia nem a ajuda de profissionais de saúde caso haja necessidade e disponibilidade.



*Vigília de solidariedade. Membros da Organização de Direitos Humanos do Povo Borok, em Tripura, Índia*